ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

- ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್, ಪುರಾಣ ಇವುಗಳ ಭೋದನೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇದೆ
- ಭಾರತೀಯರು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಗುರುವಾಗಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರಗಳು ಇವೆ.
- ಉಸಿರಾಟ ಯಾವ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಎಂಬ ಭೋದನೆ ಇದೆ.
- ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಪೂರಕ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ.
- ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಚಮತ್ಕಾರಿ ವಿವರಣೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ವೈಧಿಕ ಮಹತ್ತರ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
- ವೈಧಿಕ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ವಚನಕಾರರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ತೋರಲಾಗಿದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಹೇಗೆ ವೇದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದು ತೆರೆದಿಡಲಾಗಿದೆ.
- ಅಧ್ವೈತರು ಧ್ವೈತರು ಕಂಡು ಕೊಂಡ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು ಎಂದು ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ದೈವ ಕಲ್ಪನೆ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕಲ್ಪನೆ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಇದೆ
- ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆಯ ಮಹತ್ವ, ದೇವಾಲಯ ಮಹತ್ವಕ್ಕೆ ವೇದ ಆಧಾರ ವಿಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ
- ಹಿಂದೆ ಆಗಿರುವ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಬಳಸಿ ರಚಿತವಾಗಿದೆ
- ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ ಎಂಬ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಶೈವ ವೈಷ್ಣವ ಲಿಂಗಾಯತ ಎಂಬ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ತೆರೆ ಎಳೆಯಲಾಗಿದೆ
- ಕ್ರೂರಿಗಳೂ ಸೌಮ್ಯರಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಗೋಪ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ತೋರಲಾಗಿದೆ
- 120 ವರ್ಷ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತೋರಲಾಗಿದೆ
- ಬಹಳ ಜನ್ಮದ ವಿದ್ಯೆ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಾಕಕ್ಕೆ ತರುವ ಬಗ್ಗೆ ಭೋಧನೆ ಇದೆ
- ಕಾಲ ಜ್ಞಾನಿ ಆಗುವ ಬಗ್ಗೆ ರಹಸ್ಯ ಭೋದಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಮಾನವ ದೇಹದ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಅತ್ಯದ್ಬುತ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೋರಲಾಗಿದೆ
- ಆರನೆಯ ಮತ್ತು ಏಳನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿಗೆ ದಾರಿ ಇದೆ
- ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ- ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವ - ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಇದೆ
- ಯೋಗ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸನಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ತೋರಲಾಗಿದೆ
- ವಾಯುದೇವ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಳ್ಳ ಗಣಪತಿ, ಸರಸ್ವತಿ ದೇವರ ಮಹತ್ವ ತೋರಲಾಗಿದೆ
- ವೀಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು, ಹಯಗ್ರೀವ ಎಂಬ ಹೊಸ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ತೋರಲಾಗಿದೆ
- ಶಿವನ ಧ್ಯಾನ ಮಹತ್ವ ಗಂಗೆಯನ್ನು ಶಿರದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿರುವ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಬಯಲುಗೊಳಿಸುತ್ತೆ
- ದೇವರ ಶಿರದ ಮೇಲೆ ಸಪ್ತ ಸರ್ಪಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುತ್ತೆ

ಹಿಂದು, ಹಿಂದುತ್ವ, ಸನಾತನ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಮೂಲ ಅರಿಯಲು ಓದಿ

ಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲುಪುವಂತೆ ಹಂಚಿ

ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವ ಹುಸಿರು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ವಾಯು, ಜಲ ಮತ್ತು ಆವಿ ಅಮೃತ, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಾಯು ಮತ್ತು ಆವಿ ಅಮೃತ, ಇಂತಹ ಗುಪ್ತ ಸಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುವ ವೇದ ರಹಸ್ಯಗಳ ಬೇಧನೆ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ, ಇದು ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆ, ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಅಕ್ಷರ ರೀತ್ಯ ಅನುವಾದಿಸಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಆವಿಷ್ಕಾರವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಭೋದಿನೆಯಾಗಿದೆ, ಸಕಾರಣದಿಂದ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಇದ್ದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕವನ್ನು ತೋರುವ ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಚಿಂತನಾಕಾರರ ಸಮಗ್ರ ಭಾವ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಗ್ರಂಥ ಸಾರವೇ ಇದು, ಇದನ್ನು ಆಚಾರ್ಯತ್ರಯರಿಗೆ, ಸಕಲ ಹಿಂದೂ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಗೆ, ದಿ. ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಒಡೆಯರ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಧರ್ಮ ಪ್ರಭುಗಳಿಗೆ, ಸಕಲ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಂಡಿತರಿಗೆ, ಸಕಲ ಹಿಂದೂ ಮಠಾಧಿಪತಿಗಳಿಗೆ, ಧರ್ಮ ಗುರುಗಳಿಗೆ, ಸನಾತನ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಭಕ್ತಿ ಪೂರ್ವಕ ಸಮರ್ಪಣೆ.



ಪುಸ್ತಕ ಮುದ್ರಣ: ಇಲ್ಲ, ---ಆನ್ಲೈನ್ ಪಿ.ಡಿ.ಎಫ್ ಬಿಡುಗಡೆ : 2025

PRANA VIDYA VEDA RAHASYA

Researched, Collected & Written By
Copyright holder
SRIDHARA BABU N, Advocate
SBN LAW CHAMBER, 7TH CROSS,1ST MAIN
SriRamanagara, Behind RK Sweets
Gumchi Circle, Tumakuru -572101
PH: 9880339764

ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

ಲೇಖಕರು, ಸಂಶೋಧಕರು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಕಾರರು ಗ್ರಂಥದ ಹಕ್ಕುದಾರರು

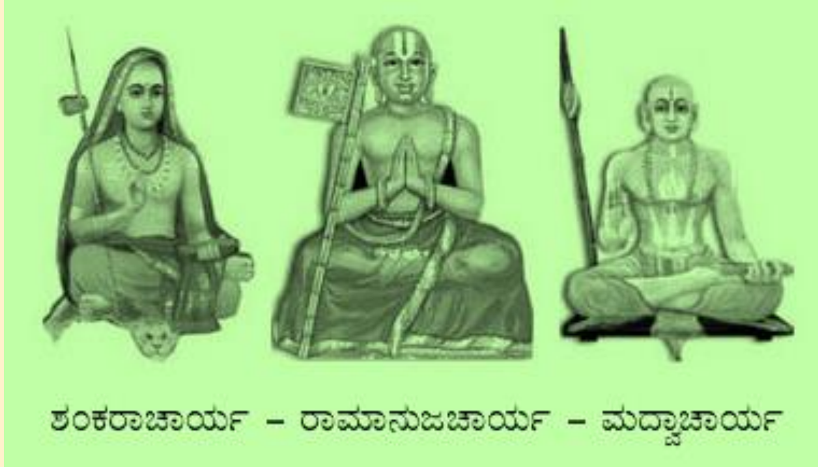
ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು. ಎನ್

ವಕೀಲರು, ತುಮಕೂರು ಮೊ. 9880339764

ಎಸ್.ಬಿ.ಎನ್. ಲಾ ಚೇಂಬರ್. 7ನೇಕ್ರಾಸ್, 1ನೇ ಮೈನ್ ಶ್ರೀರಾಮನಗರ, ಆರ್.ಕೆ. ಸ್ವೀಟ್ಸ್ ಹಿಂಭಾಗ

ಗುಂಚಿ ಸರ್ಕಲ್, ತುಮಕೂರು -572101

ಆಚಾರ್ಯ ತ್ರಯರಿಗೆ ಭಕ್ತಿ ನಮನಗಳು



ಆತ್ಮವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಬೌದ್ದರ ನೈರಾತ್ಮ ದರ್ಶನವು ಅತಿರೇಕ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಾಧರ್ಮ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹಾಗೂ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಬಿಕ್ಷಾ ಪಾತ್ರೆಗಳೇ ಕಾಣಿಸುವಂತಾಗಿ ವೈದಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಕಳವಳವುಂಟಾದಾಗ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು (ಕ್ರಿ .ಶ. 655 - 687) ಅವತರಿಸಿದರು. ವೇದಾಂತದರ್ಶನವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದರ್ಶನ ಎಂದರೆ ಆತನನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ದರ್ಶನ ಎಂದು ಸಾರಿದರು, ತಮ್ಮ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಜೀವಿತಕಾಲದಲ್ಲೇ ವಿಸ್ತಾರ ಭಾಷ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಆಸೇತು ಹಿಮಾಚಲ ಪರ್ಯಂತ ಸಂಚಾರ ಮಾಡಿ ಬೌದ್ಧ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾದರು. ಅನಂತರ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು (ಕ್ರಿ .ಶ. 1017 - 1137) ಅವತರಿಸಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೂ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ ಶರೀರಾತ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರೂ ಆಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಇವರಿಬ್ಬರಾದ ಮೇಲೆ ವೇದಾಂತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು (ಕ್ರಿ .ಶ. 1238 - 1317) ಬೃಹತ್ತರ ತತ್ತ್ವ ಜಾಲವನ್ನೇ ಬಿಡಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಬಹು ದರ್ಶನಗಳ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರುತಿ ಸ್ಮೃತಿ ಇತಿಹಾಸಗಳ ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದು ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ಸನಾತನ ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿ ಹೇಳಿದ ಆಚಾರ್ಯತ್ರಯರಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಮೊದಲಿಗರು (ಆದಿ ಶಂಕರರು). "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" (ನನ್ನೊಳಿರುವ ಆತ್ಮವೇ ಪರಂಬ್ರಹ್ಮ, "ತತ್ ತ್ವಮ್ ಅಸಿ" (ನೀನು ಅದೇ ಆತ್ಮದಿಂದ ಆಗಿರುವೆ) ಎಂಬುದು ಅದ್ವೈತ ತತ್ವದ ಮೂಲ ಮಂತ್ರ. ಇದಲ್ಲದೇ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಪರಮಾತ್ಮ ಅಂದರೆ "ಆತ್ಮ", ಅದು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ; ಈ ಜಗತ್ತಿ ನಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲವೂ ಮಿಥ್ಯ ಹಾಗೂ "ಸರ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮಮಯಂ ಜಗತ್" (ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದಲೇ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ) ಎಂಬುದಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿದರು. ಪ್ರಥಮ ಹಂತವು ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆ; ಮುಂದಿನದು ಜಪ ಮತ್ತು ಸ್ತೋತ್ರ ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ; ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನದು ಮಾನಸಿಕ ಪೂಜೆ, "ಸೋಹಂ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪೂಜೆ. ಕರ್ಮಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ,

ಧ್ಯಾನಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನರ್ಜನೆಗಿರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿರ್ಮೂಲವಾದಮೇಲೆ, ಆತ್ಮಾನ್ವೇಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದಮೇಲೆ ಅದ್ವೈತವಾದ ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನವು ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಅಜ್ಞಾನವು ನಾಶವಾದೊಡನೆಯೇ ಆತ್ಮವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಮೋಕ್ಷ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದೊಡನೆಯೇ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಮೋಕ್ಷ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

"ಜ್ಯೇಷ್ಠಶ್ಚ ಪ್ರಾಣಃ | ಶುಕ್ರ ನಿಶೇಕಕಾಲಾದಾರಭ್ಯ ತಸ್ಯ ವೃತ್ತಿಲಾಭಾತ್ ॥ ನ ಚೇತ್ ತಸ್ಯ ತದಾನೀಂ ವೃತ್ತಿಲಾಭಃ ಸ್ಯಾತ್ । ಯೋನೌ ನಿಷಿಕ್ತಂ ಶುಕ್ರಂ | ಪೂಯೇತ ನ ಸಂಭವೇತ್ ವಾ॥"

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ ಭಾಷ್ಯ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತ ಜ್ಯೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಎಂದರೆ ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಹಿರಿಯಣ್ಣ ಮೊದಲೇ ಬಂದಿದ್ದು ಎಂದರ್ಥ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಜೀವಾತ್ಮ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲೇ ಪ್ರಾಣ ಇದ್ದಾನೆ. ಉಳಿದ ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನಗಳು, ವಾಕ್, ಪಾಣಿ, ಪಾದ, ಪಾಯು, ಉಪಸ್ಥಗಳು, ಶ್ರೋತ್ರ, ಚಕ್ಷು, ರಸನ, ಜಿಹ್ವೆ, ಘ್ರಾಣಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಆನಂತರ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಬಂದವರು.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸನ್ಯಾಸಾಶ್ರಮವೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ ಎಂದು ಅವರು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ "ಶಂಕರರು ಸನ್ಯಾಸದ ಪಕ್ಷಪಾತಿಗಳು' ಎಂಬ ಟೀಕೆಗೂ ಅವರು ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ಹದಿನೇಳನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಾಲಿಂಗರಂಗ ಕವಿಯ"ಅನುಭವಾಮೃತ"ವು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅದ್ವೈತದರ್ಶನದ ಅನುಪಮ ಕಾವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅನುಭವಾಮೃತದಲ್ಲಿ ಹೀಗಿದೆ "ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ. ದೇಹಿಯಾದ ಜೀವನೇ ದೇವರು. ಮೋಹವೆಂಬ ನಿರ್ಮಾಲ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಯಂ ಜ್ಯೋತಿಸ್ವರೂಪನಾದ (ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ) ನಾನೆನ್ನುವದೇ ಪೂಜೆ, ದೇಹವು ಪ್ರಾರಬ್ಧವಶದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕರ್ಮಗಳೇ ಉಪಚಾರಗಳು". (ಅದ್ವೈತಿಗಳು ಇಂದಿಗೂ "ದೇಹೋ ದೇವಾಲಯ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ದೇವೋ ಜೀವಃ ಸದಾಶಿವಃ" ಎಂದು ನಿತ್ಯಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಠಿಸುವದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.)

ಆದಿಶಂಕರರ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಭಾರತದ ರಾಜಕೀಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಿತ್ತು. ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್, ಮಹಾಕಾವ್ಯ, ಪುರಾಣ ಮತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತ ಸನಾತನ ಧರ್ಮವನ್ನು, ಆಗ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ ನಾಸ್ತಿಕವಾದ, ಅಜ್ಞೇಯತಾವಾದ ಮತ್ತು ಶೂನ್ಯವಾದಗಳು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದವು. ತಂತ್ರಪೂಜೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪಸರಿಸಿತ್ತು. ಶೈವ, ಶಾಕ್ತ, ವೈಷ್ಣವ, ಗಾಣಪತ್ಯ ಮುಂತಾದ ತಾಮಸ ತಾಂತ್ರಿಕರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಸನಾತನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಏಟು ಬಿದ್ದಂತಾಯಿತು. ಶಿವ, ದೇವಿ, ವಿಷ್ಣು, ಸೂರ್ಯ, ಗಣಪತಿ ಮತ್ತು ಕುಮಾರ ಪೂಜಕರಾದ ಭಿನ್ನಮತೀಯರನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಶಂಕರರಿಗೆ ಷಣ್ಮತಸ್ಥಾಪನಾಚಾರ್ಯ ಎಂಬ ಬಿರುದು ಅನ್ವರ್ಥವಾಯಿತು. ಸನಾತನ ವೈದಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪುನರುದ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಆದಿಶಂಕರರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೈನ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧ ಧರ್ಮಗಳಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಥಿಗಳಾಗಿರದೇ ಪಂಚರಾತ್ರ, ಪಾಶುಪತ, ಕಾಪಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಗಾಣಪತ್ಯ ಮತ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅವೈದಿಕ ಮತಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪಸರಿಸಿದ್ದವು ಎಂಬುದು ಇತಿಹಾಸ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜ ಅಥವಾ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯ ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖರು. ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ದೇವರ ಸೇವೆಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಭಗವಂತನ ವಿಶ್ವರೂಪವಾದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ. ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಲ್ಲ. ಯಾರನ್ನೂ ಅವಮಾನಿಸಬೇಡಿ. ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದ ಶುದ್ಧತೆ, ಎಂಬುದಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿದರು. ಪರಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಜೀವಾತ್ಮನು ಆ ಪರತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂಬುದು ರಾಮಾನುಜರ ಶ್ರೀಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಭಕ್ತಿಯೇ ಸಾಧನ ಎಂಬ

ಗ್ರಂಥದ ಶಾಸ್ತ್ರಾರ್ಥವೆಲ್ಲಾ ಈ ಶ್ರೀಭಾಷ್ಯದ ಆರಂಭದ ಮಂಗಳ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿದೆ. "ಅಖಿಲಭುವನಜನ್ಮ ಸ್ಥೇಮ ಭಂಗಾದಿಲೀಲೇ ವಿನತ ವಿವಿಧ ಭೂತವ್ರಾತ ರಕ್ಷೈಕ ದೀಕ್ಷೇ | ಶ್ರುತಿಶಿರಸಿ ವಿದೀಪ್ತೇ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸೇ ಭವತು ಮಮ ಪರಸ್ಮಿನ್ ಶೇಮುಷೀ ಭಕ್ತಿರೂಪಾ ॥ (ಅಖಿಲ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿತಿ ಸಂಹಾರವೇ ಮೊದಲಾದುವು ಯಾವನಿಗೆ ಲೀಲೆಯಾಗಿವೆಯೋ, ಶರಣಾಗತರಾದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿ ಸಮೂಹಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೊಂದೇ ಯಾವನಿಗೆ ದೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆಯೋ, ಶೃತಿಗಳಿಗೆ ಶಿರಸ್ಸು ಎನಿಸಿದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತನಾಗಿರುವನೋ, ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಾದ ಶ್ರೀನಿವಾಸನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಭಕ್ತಿರೂಪವಾದ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗಲಿ).

ಶ್ರೀ ವೈಷ್ಣವ ಮತ ಆಥವಾ ರಾಮಾನುಜ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಪ್ರಪತ್ತಿಯೇ ಅಡಿಗಲ್ಲು. ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಜೀವನು ತನ್ನ ಅಲ್ಪತ್ವ ಮತ್ತು ಅಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು. ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಸರ್ವರಕ್ಷಕನಾದ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ನಶ್ಚಿಂತನಾಗಿರುವುದು. ಭಗವಂತನ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಲು ಶಾಸ್ತ್ರಾಧಿಕಾರವಿಲ್ಲದವರು, ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನ ವಿಲ್ಲದವರು, ಭಕ್ತಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸಲು ಅಶಕ್ತರಾದವರು. ಭಗವತ್ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಆಗುವ ವಿಳಂಬವನ್ನು ಸಹಿಸದ ಆತುರಗಾರರು ಇವರೆಲ್ಲ ಪ್ರಪತ್ತಿಮಾಡಲು ಅಧಿಕಾರ ಪಡೆದವರು. ಪಾಪದ ನಾಶಕ್ಕೆ, ಸಂಸಾರ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ, ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ವೇದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾರದ ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಕೂಡದು ಎನ್ನುವ ಕೀಳು ಕುಲದವರೆನಿಸಿದವರು, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರದ ದುರ್ಬಲರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯಲಾರದವರು, ಈ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜನರೂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಸಾಧನವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆತನೆಡೆಗೇ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸ್ತುಗಳೂ ಭಗವಂತನ ಆಳ್ವಿಕೆಗೊಳಪಟ್ಟು ಅವನ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅಧೀನವಾಗಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆತ್ಮ ಸಮರ್ಪಣೆಮಾಡಿ ಶರಣು ಹೋಗಬೇಕು. ಇದು ರಾಮಾನುಜರ ಬೋಧನಾ ಸಾರ.

ಮಧ್ವಚಾರ್ಯರ ಬೋಧನೆಗಳು ಆತ್ಮ (ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮ ಸ್ವಯಂ) ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನ (ಅಂತಿಮ ವಾಸ್ತವ, ದೇವರು ವಿಷ್ಣು) ನಡುವೆ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂಬ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇವು ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಬದಲಾಗದ ಸತ್ಯಗಳಾಗಿವೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ, ಎಂದಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿದರು. ವೇದಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಸ್ತಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಚಾರ್ಯರು ನೀಡಿದ ವಿವರ ವಾಙ್ಮಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅಪೂರ್ವ. ಸ್ಕಂದಪುರಾಣದ ಆಧಾರವನ್ನಿತ್ತು ಅವರು ಸಾರಿದರು. ವೇದಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ ಮೂರು ಅರ್ಥಗಳು ಮಹಾಭಾರತಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಅರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷ್ಣು ಸಹಸ್ರ ನಾಮದ ಪ್ರತಿ ನಾಮಕ್ಕೂ ನೂರು ಅರ್ಥ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಅನುವಾದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ತಿರುವು ಕೊಟ್ಟವರು.

ವೇದೋಕ್ತ ವೈಷ್ಣವ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಪ್ರಗತಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಅನುಸರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗ ವಂತೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು. ಮುಸಲ್ಮಾನರ ದಾಳಿಯು ಬಿರುಗಾಳಿ ಯಂತೆ ಬೀಸತೊಡಗಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿಯಿಂದ ಬದರಿಯತನಕ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಾನಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾದು ವಾಯುವೇಗದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದಂಥ ವೀರ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು. ಇವರು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೋಮುವಾರು ಆಂದೋಲನದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ನೆಲಸಮವಾದದ್ದನ್ನು ಆಚಾರ್ಯರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಂಡಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ವೇದವ್ಯಾಸರ ವಿಸ್ತಾರ ವಾಙ್ಮಯದ ನಾನಾಬಗೆಯ ವಿಧ ವಿಧ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ದೇಶಕಾಲಾನುಗುಣವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಘೋಷಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮನನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅರಿಯಲಾರವು. ಊಹೆಯಿಂದಲೂ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೇದಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಅವನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಆದುದರಿಂದ ವೇದವು "ವೇದ" ಎನ್ನಿಸಿತು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಶ್ರೀಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಧ್ವರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸರಾಯರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರು ಹರಿ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ವಾಯು ಜೀವೋತ್ತಮ (ಹರಿ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯ') ಎಂದು ಮೂಲತತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದರು, ವಾದಿರಾಜರು ಸುಮಾರು ನೂರಿಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಬದುಕಿ ನ್ಯಾಯ, ವೇದಾಂತ, ಕಾವ್ಯ ಕೀರ್ತನೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ವೇದಾಂತ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಳಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ವಾದಿರಾಜರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಶರೀರವಾಗಿ ಬೃಂದಾವನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರು. ನಂತರದವರು ಮಂತ್ರಾಲಯದ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು. ಪ್ರಾಣನಾಥ ವಾಯು ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು, ತಮ್ಮ ತಪೋ ಬಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸೇವೆ, ಇಂದಿಗೂ ಅನನ್ಯ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರು ಈಗಲೂ ತಮಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪ ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ಹಿಂದು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಸಮಸ್ತರನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಶಿರಸಾ ನಮಿಸಿ ನನ್ನ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು ಎನ್

ಲೇಖಕರ ಬಗ್ಗೆ



ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು ಎನ್

ತುಮಕೂರು ಮೂಲ ನಿವಾಸಿಗಳು, ಇಲ್ಲಿಗೆ 24 ವರ್ಷದಿಂದ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಕೀಲರು, 1992 ರಿಂದಲೂ ಹವ್ಯಾಸಿ ಬರಹಗಾರರು, ಆದ ಇವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ವಿಚಾರದ ಸಂಶೋಧಿತ ಸಂಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅವರ ಬ್ಲಾಗ್ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಜನತೆಗೆ ಮತ್ತು ಯುವ ವಕೀಲರಿಗೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಹಿನ್ನೆಲೆಯವರು. ಹಿಂದು ಕಾನೂನು, ಸಿವಿಲ್ ಕಾನೂನು, ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಕಾನೂನು, ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಕಾನೂನು, ದಲಿತರ ಭೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಚಾರವಾದ ಪಿ.ಟಿ.ಸಿ.ಎಲ್ ಕಾನೂನು, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿ ಇವರ ಬ್ಲಾಗಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಂಗ್ಲ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡುಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕವಾದ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಕ್ಷಿದಾರರಿಗೂ ಒದಗಿಸುತ್ತಾ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಳಕಳಿ ಉಳ್ಳವರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಮೊದಲ

ಪ್ರಕಟಿತ ಕೃತಿ "ಮುಸ್ಲಿಂ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ". ಹಾಗೂ ಆನ್ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇವರ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳ ಲಿಂಕ್ ಈ ಕೆಳಗೆ ಇವೆ.

https://archive.org/details/hindu_law_in_kannada

https://archive.org/details/principles-of-lending-and-recovery

https://archive.org/details/case-law-collection-on-important-civil-matters

https://archive.org/details/principles-of-hindu-law-on-properties

https://archive.org/details/without-rectifying-religious-texts-no-end-in-islamic-terrorism

https://archive.org/details/20210622_20210622_1632

https://archive.org/details/case-law-on-evidence-in-civil-matters

https://archive.org/details/sridharababu1234_gmail

https://sridharababu.blogspot.com/

https://sridharababu.weebly.com/

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಅವರು ಸತ್ಯ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅಪಾರ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕೃತಿ. ಹಿಂದಿನ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಕೃತಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಹಲವಾರು ಹೊಸ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಸಂಶೋಧನಾ ಫಲವೇ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ ಗ್ರಂಥ. ಪ್ರತಿ ದಿನ 6 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿ ವಿವಿಧತೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲೇ ಉದಯಿಸಿದ ಇವರ ಗ್ರಂಥ, ಋಷಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

****



ಅಧ್ಯಾಯ-1 (43 – 91)
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅರ್ಥ ಸಹಿತ
ಪ್ರಾಣ-ಆತ್ಮ-ಮಂತ್ರ

ಅಧ್ಯಾಯ – 2 (92-131)
ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ರಹಸ್ಯ

10. ಜಗನಾಥದಾಸರು ರಚಿಸಿದ ಶ್ರೀಮದ್ಧರಿಕಥಾಮೃತಸಾರ ದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

11. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯನ್ನು ದೈವಿಕ ವೀಣೆಗೆ ಹೋಲಿಕೆ

12. ತಾವರೆ/ಕಮಲ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಚಕ್ರಗಳ ಗುರುತಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ

13. ವಾಯುದೇವ ಹನುಮ ದೇವರ ವೇದ ವರ್ಣನೆ

14. ಈ ಹಿಂದೆ ಮಹಾತ್ಮರೂ ಹೇಳಿರುವುದೇನು

(1). ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು

(2). ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು

(3). ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು

(4). ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು

(5). ಗೌಡಪಾದಾಚಾರ್ಯರು

(6). ಶಾಕ್ತರು ಹಾಗೂ ವಚನಕಾರರು

(7). ಪುರಂದರದಾಸರು

(8). ವಾಯುಪುರಾಣ

(9). ಗೌತಮಿಯ ತಂತ್ರ

(10). ಕಾಲಜ್ಞಾನಿ ವೀರಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿಗಳ

(11). ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್

(12). ವಾದಿರಾಜರು

(13). ಸಿದ್ಧಾಂತೀ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಗುರುಪಾದ ಕೆ. ಹೆಗ್ಗಡೆ

15. ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮ

(ಎ). ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮರು ಯಾರು.

(ಬಿ). ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ

(ಸಿ). ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ರುದ್ರ, ಈಶ್ವರ, ಸದಾಶಿವ ಪಂಚಭೂತ

(ಡಿ). ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮ ಉಪನಿಷತ್ ವಾಸ್ತವದ ಐದು ರೂಪಗಳು

16. ವಿಶ್ವಕರ್ಮ

(ಎ). ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಪದವನ್ನು ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಾವಿಸಲಾಗಿದೆ

(ಬಿ). ಅಕ್ಷರಶಃ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಕೋಶದ ವಿಸ್ಮಯ

(ಸಿ). ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ

(1). ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ

(2) ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ಜ್ಞಾನದ ಅಧಿಪತಿ

(3). ವಾಯುರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಚರಿಸಿದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ

(ಡಿ). ಪರಾ ಪ್ರಕೃತಿ ದೇವತೆ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ

(ಇ). ಋಗ್ವೇದದ ಸಾಯಣ್ಣಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿತ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ

(ಎಫ್). ಯಜ್ಞರೂಪವಾದ ಆತ್ಮ ಅಂದರೆ ಯಾರು

(ಜಿ). ವಿಶ್ವಕರ್ಮನನ್ನು ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಾಗಿದೆ

(ಹೆಚ್). ವಿಶ್ವಕರ್ಮನಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಜ್ಯೋತಿಗಳ ಸ್ವರೂಪ

(ಐ). ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಯಜ್ಞದ ಬೆಳಕು

ಅಧ್ಯಾಯ – 4 (205- 248)

ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ

(ಬಿ). ಹುರುಪು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಶಕ್ತಿ
(ಸಿ). ಚೈತನ್ಯದ ಒಳಹರಿವು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ
(ಡಿ). ನೀರಿನ ದೇವರು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ
(ಇ). ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ತಾಯಿ ಚೈತನ್ಯ
(ಎಫ್). ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹರಿಯುವ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ
(ಜಿ). ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ ಚಲನೆ ನೀಡುವ ಸರಸ್ವತಿ
(ಹೆಚ್). ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಿತ ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿ
(ಐ). ಗಾಳಿಯೇ ಎಲ್ಲರ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿಕ
(ಜೆ). ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕೈಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ
(ಕೆ). ದೈವಿಕ ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯ ಮಾತೃ ಧ್ವನಿಯು ಸರಸ್ವತಿ
(ಎಲ್). ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ
(ಎಂ). ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಮಂತ್ರದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸರಸ್ವತಿ ಜ್ಞಾನ ಅಮೃತ ಧಾರೆ
(ಎನ್). ಅಹಿಂಸೆಯ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ (ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ) ಅವಳನ್ನು ಆವಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ
(ಓ). ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ, ದೈವಿಕ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಉಸಿರು
(ಪಿ). ದೈವಿಕ ತಾಯಿಯಯ ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮ ಶಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಾಗಿ ತುಂಬಿರಲಿ

12. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ

13. ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪನಾದ ವಾಯು ದೇವ

(1). ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುಗಳಿಗೆ ಲಿಂಗ ಎಂದರೆ
(2). ವಚನಶಾಸ್ತ್ರರಹಸ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ
(3). ತಿಂತಿಣಿ ಮೌನೇಶ್ವರರ
(4). ಶ್ರೀ ಶೈಲ ಜ. ಪ. ಚೆನ್ನಬಸವರಾಜ ದೇಶಿಕೇಂದ್ರರು
(5). ಚಿದಾನಂದ ಅವಧೂತರ ಕೀರ್ತನೆಗಳು
(6). ವಚನಕಾರರ ಅಭಿಮತ
(7). ನಾಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ
(8). ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಾತನ್ನು ವಚನಕಾರರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ
(9). ವಚನಕಾರರು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.
(10). ದಶವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು

14. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಹೇಗಿರಬಹುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರ

15. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಪಂಚವೂ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಇದೆ

16. ಮನುಜನಲ್ಲಿರುವ ನದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದ್ದೇನು.

17. ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗಗಳು

(1). ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷದ್
(2). ವಿಜಯದಾಸರ ಸುಳಾದಿಗಳ ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ
(3). ತೈತ್ತರೀಯೋಪನಿಷದ್ ಬ್ರಹ್ಮವಲ್ಲಿ
(4). ರಾಮಾನುಜರ ಪ್ರಕಾರ
(5). ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕವು

(6). ಕಠೋಪನಿಷದ್

(7). ಮುಂಡಕೋಪನಿಷದ್

(8). ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷದ್

18. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸರಸ್ವತಿ

19. ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಕುವೆಂಪು

ಅಧ್ಯಾಯ – 5 (249 – 296)

ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞ

1. ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ವಾಯು

2. ದಶ ವಾಯುಗಳು

3. ಗಾಳಿಯ ಏಳು ಚಲನೆಗಳು

4. ವೇದ ಪಂಡಿತರು ಋಗ್ವೇದ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

(ಎ). ವಾಯು ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

(ಬಿ). ಜಾಗೃತೆಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ

(ಸಿ). ಏಳನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಅಮೃತದಿಂದ

(ಡಿ). ದೇಹದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಂಪತ್ತಿನ ವಾಹಕವಾಗಿದೆ

5. ವಾಯು ಬಗ್ಗೆ ಅಥರ್ವ ವೇದದಲ್ಲಿ

(ಎ). ವಾಯುವನ್ನು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ, ಜೀವಶಕ್ತಿ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಬೇಕು

(ಬಿ). ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆಗಳು ವಾಯುವಿಗೆ ಪ್ರೇರಕ

(ಸಿ). ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವಕ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಭಲ ನಿಯಂತ್ರಕ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

(ಡಿ). ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಂಗಮದಿ ಮೂಲಾಧಾರ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ದೂರ

(ಇ). ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ

(ಎಫ್). ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಶುದ್ದವಾಗುವ ವಾಯು

(ಜಿ). ದೈವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ವಾಯು

(ಹೆಚ್). ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಪ್ತ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ

(ಐ). ಸಮಗ್ರ ವಾಯು ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ತ

(ಜೆ). ವಾಯು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಜೀವಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸುವುದು

(ಕೆ). ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಹುಲ್ಲಿನಂತೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

(ಎಲ್). ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

(ಎಂ) ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅಮೃತದೊಂದಿಗೆ

(ಎನ್). ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸರ್ವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

(ಓ). ದಶ ವಾಯುಗಳ ಪಾತ್ರ

(ಪಿ). ಏಳು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ, ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿ, ವ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ

(ಕ್ಯು). ಯಾವ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಧ್ಯಾನ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದುದ್ದು

(ಆರ್). ದೇಹ ಪೂರ್ತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಸರಿಸುವ ವ್ಯಾನ ವಾಯು

(ಎಸ್). ಪವಮಾನ ವಾಯು ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಪನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು

(1). ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನೀರಿನ/ ರಕ್ತದ/ ವಾಯುವಿನ ತೊರೆಗಳ ಕಾರ್ಯ
(2). ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ
(3). ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳ ನಾಶಕಗಳು
(4). ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸದೆ ತಾಳ್ಮೆ ತರುವುದೇ ಯಜ್ಞ
(5). ಯಜ್ಞವು ವಿಶ್ವಕರ್ಮರಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ
(6). ಮಾನವನ ಹೃದಯದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚೈತನ್ಯ, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು
(7). ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮದ ನಡುವಿನ ಸಮಾಗಮದ ಯಜ್ಞ
(8). ಪಂಚ ಔದಾನಗಳ ಹಾವಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ನೀಡುವ
(9). ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಉದಾರತೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪೋಷಣೆ ಯಜ್ಞದ ಫಲಗಳು
(10). ಯಜ್ಞವು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರೇರಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ನಾಶಕ
(11). ಯಜ್ಞದಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಹಾವಿಯ ಪರಿಚಲನೆ ಇರುತ್ತೆ
(12). ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಉದಾರ ಹಾವಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮನುಜನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧಿ
(13). ವೇದವು ಯಜ್ಞದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ
(14). ಧ್ಯಾನದಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ
(15). ಯಜ್ಞದಿಂದ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಟ ಎಂದಿಗೂ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ
(16). ಯಜ್ಞವು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ
(17). ಮಾನವ ಆಂತರಿಕ ಯಜ್ಞವು ಎಲ್ಲ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ
(18). ಎಲ್ಲಾ ದ್ರವ ರೂಪದ ಮತ್ತು ವಾಯುರೂಪದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವುದೇ ಯಜ್ಞ
(19). ಯಜ್ಞವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಉನ್ನತೀಕರಿಸುವುದು ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು
(20). ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು (ಅಪಾನ ವಾಯು) ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದು
(21). ಯಜ್ಞದ ಬಾರ ಹೊತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದು
(22). ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಜೀವನ ಯಜ್ಞ ಬೃಹಸ್ಪತಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತೆ
(23). ದೈವತ್ವತೆ, ತಪಸ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಯಜ್ಞಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು
(24). ಯಜ್ಞದ ಪರಿಕರಗಳು
(25). ಆಂತರಿಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುವುದು
(26). ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿನ (ಅಪಾನ ವಾಯು) ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಪ್ರಧಾನ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ
(27). ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಅನ್ವೇಷಣೆ
(28). ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಮರತ್ವದ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೋಧಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದೇ ಯಜ್ಞ
(29). ವ್ಯಾನ ವಾಯು ನಾಶಕ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಹಾರಕ ಈ ಯಜ್ಞ
(30). ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಹವಿಸ್ಸಿನ (ನೈವೇದ್ಯ) ಕೊಡುಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ
(31). ವಾಯು ಶುದ್ದೀಕರಿಸಿ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುವುದು
(32). ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಯಜ್ಞದೀ ಅಮೃತವಾಗುತ್ತದೆ
(33). ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚ, ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವಿರುವ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಧ್ಯಾನ
(34). ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ದೈವತ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಂತಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ

(35). ಯಜ್ಞದ ಸಮೃದ್ದಿಯ ಏಳು ಆಭರಣಗಳು

(36). ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಮೃತವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತವೆ

(37). ಪೌರ್ಣಮಿಯ ದಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಧ್ಯಾನ ಯಜ್ಞ ಪ್ರಶಸ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ

(38). ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಲು ತುಪ್ಪವನ್ನು (ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ಸ್) ನೀಡಲಾಗುವುದು

(39). ಈ ಯಜ್ಞವು ದುಷ್ಟರ, ವಿನಾಶಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಗಳ, ಮೋಸಮಾಡುವವರ, ಹೆದರಿಸುವವರ, ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುವವರ ಮತ್ತು ವಿಧ್ವಂಸಕರ, ನಾಶಪಡಿಸುವುದು

(40). ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಕ್ತಿಗಳು ದುಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತಾರೆ

(41). ಋಷಿಗಳು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸೂತ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ

(42). ಯಜ್ಞ ಸೃಷ್ಠಿಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಉತ್ಪಾದಕತೆಯಾಗಿದೆ

(43). ಬ್ರಹ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಯಜ್ಞ

ಅಧ್ಯಾಯ – 6 (297 – 329)

ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ

1. ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು"?

(1). ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ ಯಜ್ಞವು; ಯಜ್ಞವೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾತ್ಮಕವು

(2).ಯಾವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ನಡೆಯು-ವುದೋ ಅದೇ ಆತ್ಮನು

(3). ಆತ್ಮವೇ ಪರಮಾತ್ಮ

(4). ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಚಲನೆಗೆ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವ

(5). ಅವನ ಸ್ವರೂಪವು ಗೋಚರಾತೀತವಾದುದು

(6). ವಾಯುರೂಪದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ಸರ್ವವ್ಯಾ-ಪಕನೂ

(7). ಶುದ್ಧಾತ್ಮನೇ ಪರಮಾತ್ಮನು

(8). ವೇದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ

(9). ದೇವರನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕು ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ

(10). ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರು ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮದ ಸಹಜ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

(11). ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶವನ್ನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವರು

(12). ವಾಗರ್ಥಾವಿವ ಸಂಪೃಕ್ತೌ ವಾಗರ್ಥ........

2. ಪರಮಾತ್ಮ ಅಂದರೆ ಯಾರು ?

(1). ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ

(2). ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆನಂದರಸ ಪ್ರಾಪ್ತ

(3). ಅನುದಿನವೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಆರ್ಜಿಸೋಣ

(4). ಮೋಕ್ಷ ಪಡೆದ ನಂತರವೂ ಜನ್ಮವಿರುತ್ತದೆ

(5). ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(6). ಸದಾಕಾಲ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬೇಕು

3. ಪೂರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಭೋಧಿತವಾದುದ್ದು

(1). ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯಿಂದ ನಿತ್ಯನಾಗಬೇಕು

(2). ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ದ್ವಿಜನಾಗುತ್ತಾನೆ

(3). ಜಾತಿಯಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ಬರುವುದಲ್ಲ

(4). ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು

(5). ಜಪ ಮಾಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾಣ ಉಲ್ಲೇಖ

4. ಯೋಗದಿಂದ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು

(1). ಯಮ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ

(2). ನಿಯಮ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ

(3). ಆಸನ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ

(4). ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ

(5). ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ

(6). ಧಾರಣೆ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ

(7). ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ

(ಉ). ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ

5. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮನುಜನನ್ನು ದೇವರನ್ನೂ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಬೋಧನೆ ಇದೆ

6. ಪಂಚಭೌತಿಕವಾದದ್ದು ಶ್ರೀ ಬೃಹನ್ನಾರಾದೀಯ ಪುರಾಣದಿಂದ

7. ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸನ್ನಿಪಾತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮರಣವುಂಟು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮರಣವಿಲ್ಲ

9. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವರ್ಣ ಬೇಧವಿಲ್ಲ

10. ಯೋಗಿಯು ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗವು

11. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಘ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಸಾಧನಗಳು

12. ಮಹಾಭಾರತದ ಜೀವನೌಲ್ಯಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ

13. ಯೋಗ ಸಿದ್ದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ

ಅಧ್ಯಾಯ – 7 (330 – 393)

ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕುಂಡಲಿನಿ ವಿದ್ಯೆ

1. ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೃಹನ್ನಾರಾದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣ ಬೋಧನೆ

(1). ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಮೂಲವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು

(2). ಹಂ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಶಬ್ದ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು

(3). ಷಟ್ಚಕ್ರ ಭೇದನಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಅಮೃತ ವಾಯು ತುಂಬಿ ಹರಿಯುವುದು

(4). ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿರ್ವಾಹಕ ಆತ್ಮನನ್ನು ಅಮೃತ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ

(5). ದೇವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೇಗೆ

(6). ಜ್ಞಾನ ಬೆಳಕನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ದೈವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೇ ರಹಸ್ಯ

(7). ಐದು ವಾಯುಗಳು ಜೀವನನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ

(8). ಮೂಲಾಧಾರದ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರುವ ವಿಷ್ಣು ಸ್ವರೂಪ

(9). ಅಮೃತಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಭಗವಂತಾ

(10). ಪ್ರಾಣಾದಿ ವಾಯುಗಳು ಸಕಲ ನಾಡಿಯಲ್ಲೂ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ

(11). ಮಂತ್ರ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು

(12). ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದರೂ ವರ್ಣಾಶ್ರಮ ಧರ್ಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಬಾರದು

2. ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

(1). ಯೋಗದ ಐದು ಧರ್ಮಗಳ ವಿವರಣೆ

(2). ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಅವಧಿ ವಿವರಣೆ

(3). ಎಂತಹ ಕ್ರೂರಿಯೂ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾದು ಆಗುವನು

(4). ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ವಾಯು ವಿಲೇ ಮಾಡುವುದು

(5). ದೇಹದ ಸಕಲ ದೋಷನಿವಾರಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಒಂದು ವಿಧಿ

(6). ಯೋಗಫಲಗಳು ಸಿದ್ದಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ

(7). ಭೂತಭವಿಷ್ಯದ್ವರ್ತಮಾನಕಾಲಗಳ ಜ್ಞಾನವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ

(8). ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ

(9). ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರಾಣಾದಿವಾಯುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು

(10). ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ವಿಧಾನ

(11). ಯಾರಿಗೆ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ

(12). ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಈ ದೋಷಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ

(13). ಯೋಗಸಿದ್ದಿಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು

(14). ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಂಟು ವಿಧವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯಸಿದ್ಧಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

(15). ಭ್ರಾಂತರಾಗದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು

(16). ವಾಯುವಿನ ಹಾಗೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ

(17). ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನ

(18). ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಆಧಾರ ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೂಹದ ನಿಯಂತ್ರಕ ಆತ್ಮ

(19). ಯೋಗಿಯ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

(20). ವೇದಗಳಲ್ಲಿನ ಯಜ್ಞ ಕರ್ಮಗಳ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ರಾಗರಹಿತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ

(21). ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಧನಗಳು

(22). ಪರಮ ಪದವಿ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಲೋಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿ

(23). ಶರೀರವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಜ್ಞಾನ

3. ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ

(1). ಅಮೃತ ರೂಪದ ಈ ಪುರಾಣ ಅರಿತು ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುವರು

(2). ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಸಲಹೆಗಳು

(3). ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಅವನು ನಿಜವಾದ ಗುರು

(4). ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಜನ್ಮ ಮೃತ್ಯು ಜರಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಪರಿಹಾರಕ

(5). ಹದಿನಾರು ನಾಡಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಯೋಗಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ

(6). ಭರತಖಂಡವು ಪುಣ್ಯಕರವಾದ ಕರ್ಮ ಭೂಮಿ

(7). ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ಮಹತ್ವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಜ್ಞೆಗೆ ಶರಣಾಗಿರುವುದು

(8). ಸ್ವಪ್ರಕಾಶವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪ ಜ್ಞಾನ

4. ಶಿವಮಹಾಪುರಾಣ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

(1). ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನವು ವಿವೇಕವನ್ನು ನೀಡುವುದು

(2). ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪ ಶಿವನು ಯಾರು ?

(3). ಧ್ಯಾನ ಯಜ್ಞವು ಜ್ಞಾನ ಸಾಧಕವಾದುದ್ದು

(4). ಎಲ್ಲವೂ ಶಿವಮಯ ವೆಂಬ ಧ್ಯಾನದಿ ಜ್ಞಾನ ಬರುವವರೆಗೆ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆ

(5). ಸ್ವಯಂ ಶಿವನಾಗಲು ಗುರುವಿನಿಂದ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಮಂತ್ರಧ್ಯಾನದಿ ಜ್ಞಾನ

(6). ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವಿಜ್ಞಾನವು ಎಲ್ಲಾ ದೇವರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದುದ್ದು

(7). ಭಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗದು

(8). ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಸಾರ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ

(9). ಶೈವಾಗಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಸ್ವರೂಪ

(10). ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ ವಿಧಾನಗಳು

(11). ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠವು

5. ಕಾಲಿಕಾ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೋಧನೆ ಇದೆ

(1). ಹಸ್ತದ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಮುದ್ರಾ ಯೋಗದ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

(2). ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಚಲಿತ ಮುದ್ರೆಗಳು

(3). ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೂಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು

(4). ಹಠಯೋಗದ ಮುದ್ರ ತಂತ್ರ ಬೇರೆ ಇದೆ ಅದರ ಕಾರ್ಯವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ

(3). 108 ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 55 ಮುದ್ರೆಗಳು ದೇವತಾಕಾರ್ಯ ಮುದ್ರೆಗಳು

(4). ಸಾಂಬ ಪುರಾಣ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮುದ್ರಾ ಬೋಧನೆ

(5). ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಮುದ್ರ ಮಾಹಿತಿ

(6). ವಿಷ್ಣು ಧರ್ಮೋತ್ತರ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ತೃತೀಯ ಖಂಡ ಮುದ್ರಾ ಬೋಧನೆ (ನೃತ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುದ್ರೆಗಳು)

(7). ಮುದ್ರೆ ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯ

ಅಧ್ಯಾಯ – 8 (394 – 402)

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ದಕ್ಷಿಣ ಮೂರ್ತಿ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆ

ಈ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಇದೆ

(1). ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

(2). ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ

(3). ಪ್ರಾಣವಾಯು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಶುದ್ದೀಕರಿಸಿ ಅಮೃತ ಸೃಷ್ಠಿ

(4). ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

(5). ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿ ನೀರಿನ ಗಾಳಿ ಸಂಪತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಆರ್ಜಿಸಿ

(6). ಹೊಳಪಿನ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟವು ಅಮೃತವನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ

(7). ಗಾಳಿ ಧ್ಯಾನದ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನವು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

(8). ಗರ್ಭದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಗರ್ಭವನ್ನು ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

(9). ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಚಲಿಸಲು ವೇಗದ ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯ ಬೆಳಕಿನ ಧ್ಯಾನ

(10). ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಸಂಪತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿ

(11). ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಬಯಸಿದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿ ತಲುಪಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

(12). ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಗಂಜಿ , ಪೋಷಣೆಯ ಅಮೃತ, ಐಕ್ಯತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬೆಳಕಿನ ನೋಟವು ಉಂಟಾಗುವುದು

(13). ಶಕ್ತಿಯುತ ಜ್ಞಾನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹೋಲಿಕೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸರಿಸುತ್ತದೆ

(14). ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಹೋಲತಕ್ಕಂತಾ ಹೊಳಪಿನ ಉಡುಗೊರೆಯು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ

(15). ಹೊಳಪಿನ ಗಾಳಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಬೀರಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ

(16). ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮಾತೃ ವಾಯು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ

(17). ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಮನೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ವಾಯುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ

(18). ಗೋವಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಹಾಲು ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನೈಟ್ರಿಕ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅಮೃತ ವಾಯು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

(19). ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಹರಡಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಅಮೃತ ವಾಯುವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

(20). ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೊತೆ ವಾಯು ಸೇರಿ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ

ಅಧ್ಯಾಯ – 9 (403 – 411)

ಶ್ರೀಮದ್ ಬಾಗವತಮ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೋಧನೆ

(1). ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆತ್ಮ ವಾಯುಗಳ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ

(2). ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು

(3). ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಳ್ಳುವಿಕೆ

(4). ವಿಷ್ಣುವಿನ ಅಂಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹರಿಸಿ

(5). ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿಧಾನ

(6). ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿಸುವ ಕಲೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೋ

(7). ದೇಹದೊಳಗೆ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ ಪರಿಚಲನೆ ಇದೆ

(8). ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು

(9). ಶಾರೀರಿಕ ಆತ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಾದರೆ ಮಾನಸವಾದ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ

(10). ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಭ್ರಮೆಯ ನಾಷ, ಆತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಕಲ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನೆ

ಅಧ್ಯಾಯ – 10 (412 – 416)

ಶಿವ ಮಾನಸ ಪೂಜಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೋಧನೆ

(1). ಮಣಿಯಂತಿರುವ ಆತ್ಮ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಅಮೃತ ಧಾರೆ

(2). ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಿಸು

(3). ವಾಯುವಿನಿಂದ ಕರ್ಪೂರ ಜ್ವಾಲೆಗಳಾದ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸು

(4). ಏಳು ಧಾತು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು

(5). ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ

(6). ಪರಮೇಶ್ವರ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಬೋಧನೆಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸು

(7). ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಈ ಜ್ಞಾನ ಗ್ರಂಥ ಮನನ ಮತ್ತು ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕು

ಅಧ್ಯಾಯ – 11 (417 – 425)

ಮಂತ್ರ ಪುಷ್ಪಮ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೋಧನೆ

(1). ಏಳನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಚಲನೆಯ ವಾಯು

(2). ಜೀವ ಉಸಿರು ರಕ್ಷಣೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವುದು

(3). ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ವಾಯು ಉತ್ಪಾದನೆ

(4). ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ

(5). ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಆಯುಧ ಅಮೃತಸವಿಯುವ ಆಭರಣ

(6). ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ

(7). ಮೂರು ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ನೀಡುವುದು

(8). ರಕ್ಷಿಸುವ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ವಾಯು (ಹಾವಿ) ಧ್ಯಾನ

(9). ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಮೃತ ಆಯುಧವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

(10). ರಾಜನಂತಾ ಗಾಳಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿನಿಮಯಗೊಳಿಸುವುದು

(11). ಬ್ರಹ್ಮ ವಾಯು ಆತ್ಮ ಸತ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಆ ಗುಪ್ತ ಜೀವ ಶಕ್ತಿ

(12). ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ವಾಯು ನಿಮ್ಮ ಅಧಿಪತಿ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಆತ್ಮ

(13). ಈಶಾ (ಉಸಿರಾಟ) ಪರಿಶೀಲನೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಒಡೆಯ

(14). ಜಾಗೃತರಾಗಿ, ವಿಫಲದಿ ಮಲಗಿರುವ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ

(15). ವಿವಿಧ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹರಿಸು

(16). ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಶಕ್ತಿ ಪೋಷಣೆ

ಅಧ್ಯಾಯ – 12 (426 – 507)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧ್ಯೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಿಂದ

1. ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಬೋಧನೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

(1). ಓಂ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದೀ ಉಸಿರಾಟವು ಅಮೃತದ ವಾಯುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ

(2). ಜೀವಕುಲಕ್ಕೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸು ಮತ್ತು ಆಧಿಪತ್ಯ ನಡೆಸು

(3). ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ವಾಯುವು ವೈದ್ಯರೂಪವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ

(4). ಉತ್ಪಾದಿತ ಅಮೃತವಾಯುವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸಿತ್ತದೆ

(5). ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ದೀಕರಿಸಿ ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ

(6). ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವ ವೈದ್ಯ ರೂಪದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ

(7). ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಗಳ ಸಂಗಮದಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾದಿಸುತ್ತದೆ

(8). ಅಮೃತವು ಗರ್ಭಬಾಗದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು

(9). ಗಾಳಿಯು ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ನಡುವೆ ವಾಹಕವಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

(10). ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ

(11). ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವಾದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಫಲವಾಗಿ ಅಮೃತ

(12). ಗಾಳಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಆಯುಧವಾಗಿದೆ

(13). ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

(14). ಅಮೃತ ವಾಯು ನಾಡಿಗಳ/ನಾಳಗಳ ವಿಸ್ತರಣಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ

(15). ಅಮೃತವಾಯುವು ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವುದು

(16). ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಆನಂದ

(17). "ಸೋ ಹಮ್" ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉತ್ತಮ

(18). ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು

(19). ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಅವಿಭಜಿತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

2. ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಬೋಧನೆ

(1). ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಪಸರಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ

(2). ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ವಾಯು ಚಾಲನೆ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗಾಗಿದೆ

(3). ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಏರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಂತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನ ಧಾರೆ ಇದೆ

(4). ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ

(5). ಹಾವಿಯ ಆಹಾರ ರೂಪಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಅಮೃತದ ಹನಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

(6). ಕುಳಿತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಧ್ಯಾನ

(7). ಪಂಚ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಪಂಚ ಅಂಗಗಳ ಚಲನೆಯ ಜ್ಞಾನ

(8). ವೇದ ಬಂದ ಶಬ್ದ ಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ಕುಂಡಲಿನಿ

3. ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಬೋಧನೆ

(1). ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ

(2). ಪ್ರಣವ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ

(3). ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿವೆ

(4). ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು ಬಹುಪ್ರಕಾರವಾದ ರೂಪಗಳಿಂದ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ

(5). ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ

(6). ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ

(7). ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣತೆಗೆ, ಪಂಚವಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಕ

(8). ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ ದರ್ಶನವಾಗಲು ಅವಿದ್ಯಾ ತನ್ಮೂಲವಾದ ದುಃಖ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷಾದಿ ರೂಪವಾದ ಬಂಧವು ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ

(9). ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಮೋಕ್ಷಸಾಧನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು

(10). ಇದನ್ನು ಯೋಗ್ಯತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಾನಂದಾದಿಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣನಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ

4. ಕೃಷ್ಣ ಯಜುರ್ವೇದದ ಸರ್ವಸಾರ ಉಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಬೋಧನೆ

(1). ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

(2). ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಾಯ ಕೋಶ

(3). ಪಂಚವರ್ಗಗಳ ವಿವಿದತೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ದೈವ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದದ್ದು

5. ಅಥರ್ವವೇದದ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಬೋಧನೆ

(1). ಭಾಹ್ಯ ಶೌಚ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ ಶೌಚ. ಅಂತರ್ ಶೌಚವೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿದ್ಯೆ

(2). ಮಾನಸಿಕ ಜಪವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ

(3). ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನಾಡಿಶುದ್ದಿ

(4). ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳು

(5). ವಾಯು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬೋಧನೆ

(6). ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಒಕ್ಕೂಟವಾಗಿದೆ

(7). ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಅವನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

(8). ವಾಯು ರೂಪದ ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದೆಡೆ ನೋವಿನ ಅಂತ್ಯ

6. ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಬೋಧನೆ

(1). ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಾಣುವುದು

(2). ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮಂಥನ ಮುಖೇನ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ನದಿ ಹರಿವು

(೩). ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ತಪ್ಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವುದು

(೪). ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ವಾಯುವಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು

(೫). ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ ಕೋಟೆಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಖೇನ ಉಸಿರು

(೬). ವೃದ್ಧಿ ಚಂದ್ರನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನ ಉತ್ತಮ

(೭). ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಉಸಿರಾಟ

(೮). ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯು ದೈವಿಕ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆತ್ಮ

(೯). ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವು

7. ಪ್ರಶ್ನ ಉಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಬೋಧನೆ

(೧). ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಒಂಭತ್ತು ದೇವತೆಗಳು

(2). ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನು ಅಪಾನ-ವ್ಯಾನಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ

(3). ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಬೆಳಗುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣದೇವರು

(4). ದರ್ಶನ, ಶ್ರವಣ, ಆಸ್ವಾದ ರೂಪವಾದ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು

(5). ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು

(6). ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ನಡುನೆತ್ತಿಯವರೆಗೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಉದಾನದ ಕೆಲಸವು ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ

(7). ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣದ ಅಗ್ನಿಗಳು

8. ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್ - ಮಹತ್ತರ ವಿವರಣೆ

(1). ಧ್ಯಾನ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೂರ್ಯನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಣವ ಓಂ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ

(2). ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿ ಬಲ್ಲವರು ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ

(3). ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ವಾಯು ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಮುನ್ನ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಅದರ ಮುಖ್ಯತೆ

(4). ಯೋಗದ ಆರು ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳು

(5). ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದ ನಾಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ

(6). ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯೋಗಿನ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(7). ಜೀವವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆಪಾನದಿಂದ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ

(8). ಸೋ ಹಮ್ ಹಂಸ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾದುದ್ದಿಲ್ಲ

(9). ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಬಾಗಿಲು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ

9. ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್ - ಮಹತ್ತರ ವಿವರಣೆ

(1). ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳು ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನ

(2). ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು

(3). ವಿವಿದ ಪ್ರಾಣಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು

(4). ದೇವರನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕು ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ

(5). ವೀಣಾದಂಡದಂತೆ ಇರುವ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ

(6). ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಅಗ್ನಿಯಿಂದಲೂ ವಾಯುವಿನಿಂದಲೂ ಎಬ್ಬಿಸಲ್ಪಡುವಳು

10. ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

(1). ಬ್ರಾಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಓಂ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ

(2). ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಅರ್ಥಾತ್ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದು

(3). ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ - ಇಂದ್ರಿಯ ಗೋಚರವಾದ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಭೋಗಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ

(4). ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕಲ್ಪಿತವಸ್ತುವನ್ನು ಬೋಗಿಸುವ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿ

(5). ಸುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ

(6). ಸರ್ವಜ್ಞ ಸ್ಥಿತಿ

(7). ತುರ್ಯವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾದಿ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಲ್ಲ

(8). ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಅಕ್ಷರಾತ್ಮಕವಾದ ಶಬ್ದವು ಪ್ರಧಾನವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಓಂಕಾರವೆನಿಸುತುದೆ

(9). ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿನ 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು' ತಿಳಿದಿರುವವನು ಋಷಿ

(10). ವೇದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ

(11). ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದವನು ಆನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ

(12). ಯಾವುದರ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಈ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ

(13). ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಸರ್ವಶಾಂತಿಯಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವವನು ತಾನೇ ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ

(14). ಜ್ಞಾನ ಜ್ಞೇಯ ವಿಜ್ಞೇಯ ಮೂರನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಬುದ್ದಿವಂತಿಕೆ

(15). ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ನಾಲ್ಕು ವಿಷಯಗಳು

(16). ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ

(17). ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರು ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮದ ಸಹಜ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

11. ಅಥರ್ವ ವೇದದ ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್

(1). ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿದ ಪರಾ (ಉನ್ನತ) ಅಪಾರ (ಕಡಿಮೆ)

(2). ಪರಾ ವಿಧ್ಯೆಯೇ ಆತ್ಮ ಅರಿಯುವ ವಿಧ್ಯೆ

(3). ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ

12. ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಬೋಧನೆ

(1). ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನ ಜೊತೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿ

(2). ಆತ್ಮನು ಓಂಕಾರವೆಂಬ ಸಾಧನದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಥನಮಾಡಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾನೆ

(3). ಪ್ರಾಣವಾಯು ಇನ್ನಿತರೇ ವಾಯು ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ವತೆಗಳ ಜೊತೆ ಮಥನ ಮಾಡಿ ಅಗ್ನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವಿಕೆ

(೪). ಓಂಕಾರವೆಂಬ ಹಡಗಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳು ದಾಟಬೇಕು

(5). ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(6). ಯೋಗ ಸಿದ್ದಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

(7). ಆತ್ಮನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(8). ರುದ್ರ ಬ್ರಹ್ಮ ವಾಯು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ - ವಾಯು ಅನೇಕ ವಿದವಾದರೂ ರುದ್ರನೊಬ್ಬನೇ

13. ಯೋಗಶಿಖೋಪನಿಷತ್

(1). ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಆ ಪರಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ

ಅಧ್ಯಾಯ -13 (508 – 521)

ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೋಧನೆ

(1). ಸರ್ವ ವಿಧ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು

(2). ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಜಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸು

(3). ಹಾಲಿನ (ಆವಿ) ರೂಪದ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರ ತಲುಪು

(4). ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದು ಬಿಡುವ ದಾರಿ ತಿಳಿದವನಿಗೆ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದು

(5). ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದ ಅಂಗ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ

(6). ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅಡ್ಡಹಾಯುವ ಮನನೋಯಿಸುವ ದೈವಿಕ ಮೂಲ ತಲುಪುವ ಅಮೃತ

(7). ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಉಸಿರನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡುವ ಸಹಧರ್ಮಿಣಿ ಚಕ್ರಗಳು

(8). ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ದಯೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದಾದರೆ ಅಧೋಗತಿ

(9). ಇದರಿಂದ ನೀವು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ

(10). ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರವಾಹ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಉನ್ನತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಲುಪಬೇಕು

(11). ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಅಶ್ವಥ ವೃಕ್ಷ

(12). ಅಮೃತವು ಮಾತಿನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ

(13). ಅಮೃತವು ಜ್ಞಾನ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ

(14). ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುವ ಸಾರ್ವಭೌಮ ಹಂಸ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ

(15). ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿರಂತರ ಹರಿವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು

(16). ಅಮೃತವು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆನಂದವು ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದು

(17). ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದವರು ಇವರು

(18). ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ

(19). ಮೋಕ್ಷದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ

(20). ಮೂಲಾಧಾರದ ಪವಿತ್ರ ಧೂಳಿನ ಪ್ರವೇಶವು ಮನುಷ್ಯನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು

(21). ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಕಾಂತಿ ಅಜ್ಞಾನದ ಯಾವುದೇ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ

(22). ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದವರು ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ

(23). ಬಲ ಮೂಗಿನ ಉಸಿರಾಟವು ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಶಾಖ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ

(24). ಶಾಖದ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಹಾವಿ ರೂಪದ ನೀರು ಚಲನೆಯಾಗುತ್ತದೆ
(25). ಎಡ ಮೂಗಿನ ಉಸಿರಾಟವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ
(26). ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕಳಂಕವಿಲ್ಲದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ
(27). ಬುದ್ಧಿವಂತರು ತನ್ನ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ವರವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ
(28). ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ
(29). ಹಯಗ್ರೀವನು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ, ಭಕ್ತನು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ
(30). ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ
(31). ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ನೈಜ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದೇವರ ದಯೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ
(32). ಅಮೃತದ ದಿವ್ಯ, ಬಿಳಿ, ತಂಪಾದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ
(33). ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತೋತ್ರವು ದೇವರ ಆರಾಧನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಮಂಗಳಕರವಾದ ನಿರೂಪಣೆಯಾಗಿದೆ

ಅಧ್ಯಾಯ – 14 (522 – 531)
ಅಥರ್ವ ವೇದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬೋಧನ ಮೂಲ

ಸೂಕ್ತ 1 ರಿಂದ 5

(1). ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ
(2). ನೀರು, ಗಂಜಿ, ಬೆಳಕಿನ ವಾಯುವಿನ (ಅಗ್ನಿ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ
(3). ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು
(4). ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತಲುಪುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಬೇಡ
(5). ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖೇನ ಬೆಂಕಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಪರಿಣಾಮ
(6). ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇವವಾದ ಬೆಂಕಿ ಗಾಳಿ ಪಡೆಯುವಿಕೆಯ ಜ್ಞಾನ
(7). ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಆವಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ
(8). ಗಾಳಿ, ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೀವ ಉಸಿರು
(9). ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂತ್ರದ ಧ್ವನಿಯು, ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಜೀವ ಉಸಿರು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
(10). ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗಿನ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಅಮೃತ ಹರಡುವಿಕೆ
(11). ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಮ್ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವಿಕೆ
(12). ಸಂತೋಷಪಡಲು ಶುದ್ಧ ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ಸರಿಸುವಿಕೆ
(13). ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಧ್ಯಾನ
(14). ಮೂರು ಶ್ಲಾಘಿತ ಮಂತ್ರ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ
(15). ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮೂರು ಮಂತ್ರ ಸ್ವಾಧೀನದಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ
(16). ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
(17). ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರಿನ ಅಮೃತ ವಾಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ
(18). ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ನೀರಿನ ಹಾವಿ
(19). ಅಮೃತದ ಉಸಿರಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜಲ ಅಮೃತ ಉದಯ
(20). ಜೀವ ಉಸಿರು ಗಾಳಿಯು ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಹಮ್ ಧ್ವನಿ

(21). ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ

(22). ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಆದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ

(23). ಅಮೃತದ ಬೆಂಕಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುಧದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು

(24). ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರದ ಸುಷುಮ್ನಾದಿಂದ ಕರೆದಾಗ ಸಮೃದ್ಧಿ

(25). ಪರ್ಯಾಯ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು ಕೊಡುಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಉಡುಗೊರೆ

(ಅಥರ್ವ ವೇದ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಹಾಲಿ 1ನೇ ಖಾಂಡದ ಐದು ಸೂಕ್ತ ಅನುವಾದ ಉಲ್ಲೇಕಿಸಿದೆ, ಒಟ್ಟು 20 ಖಾಂಡ ಇದೆ ಅದರಲ್ಲಿ 730 ಸೂಕ್ತ ಸುಮಾರು 6000 ಶ್ಲೋಕಗಳು ಇವೆ)

ಅಧ್ಯಾಯ – 15 (532 – 555)

ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬೋಧನ ಮೂಲ

1. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಾಯು ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದೇನು
2. ತನ್ನ ತಾನರಿದು ತಾನಾರೆಂದು ತಿಳಿದಡೆ ತಾನೆ ದೇವ
3. ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಸಿ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದು
4. ದೇಹದ ಪರಿಣಾಮ ಚಲಿಸುವಜ್ಞಾನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಜ್ಞಾನ ಮೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನ
5. ವಚನಕಾರರು ದಶವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಏನು
6. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮುಖೇನ ದಶವಿಧ ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವಿಧಾನ
7. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರ ವಿವರಣೆ
8. ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು
9. ಎಲ್ಲಾ ದೇವರ ಬಿಟ್ಟು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಿಂದ ಶಾಂತತೆಯ ದೈವತ್ವ
10. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಆರು ಚಕ್ರ ನೆಚ್ಚಿ ನಿಲ್ಲದೆ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ
11. ಗೋಪ್ಯವಾಗಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದು ಹೀಗೆ
12. ಪರಮಾತ್ಮ ತಾನಾದಾತನು, ಪರಮಾತ್ಮ ತಾನಾದನಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನೆ ಏಕೀ ಭವಿಸಿರಬೇಕು
13. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಾಳಶುದ್ಧದ್ವಾರವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸಿ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ ದರ್ಶನ
14. ದೇಹದ ಹಲವು ಪಂಚ ಅಂಶಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಜ್ಞಾನ
15. ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಚನೆ ಮಾಡೆಂದರು ವಚನಕಾರರು
16. ವಾಯುವು ದೇಹದ ಆಷ್ಟ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹಂಸ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಚಲಿಸಿ ಸದ್ಭಾವಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಎಂದಿಹರು
17. ಜನರು ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಗುಪ್ತ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯದೆ ಸ್ವಯಂಲಿಂಗವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು
18. ವಾಯು ಚಲನೆಯಿಂದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಶಿವ (ಧ್ಯಾನ) ಜೀವ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿಗೆ ಭಂಗ ಬಾರದು
19. ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸಕಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ (ವಾಯು ಸಮರ್ಪಣೆ) ಮಾಡುವಾತನು ಸ್ವಯಂ ಭಾಗವಂತನಾಗುವನು
20. ವಾಯು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಎರಡೂ ಒಂದೇ, ಕೂಡಲ (ಹೂವುಗಳ) ಸಂಗವದು ಯೋಗವು

20\. ರಾಜ ಯೋಗಿ ಎಂದರೆ ಯಾರು

21\. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದೇನು

22. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಅಮೃತ - ಪ್ರಸಾದ - ಸೋಮರಸ
23. ವಚನಕಾರರು ವೇದದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು
24. ಆಧುನಿಕ ವಚನಕಾರರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬೀರಿದ ಬೆಳಕು ಅದ್ಭುತ
25. ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ
26. ಶಿವಾಗಮ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾಂತಶಿಖಾಮಣಿ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಕಿತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಅಧ್ಯಾಯ – 16 (556 – 630)

ಭಾರತದ ಋಷಿವರ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಬೋಧನೆಗಳು

1. ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಮರೆಮಾಡಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ
2. ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ
3. ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೋ ಹೇಳಿದ್ದೇನು
4. ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವುದು
5. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಟ್ಟದ ವೇದಾರ್ಥ ಉಂಟು
6. "ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಗೊಳಿಸುವಿಕೆ" ಯೋಗಿ ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದ್ದೇನು
7. ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು ರಾಜಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಅಧಿಕೃತ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ
8. ವೇದಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಕಿಸದೆ ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣರು ಬಹುಪಾಲು ಸತ್ಯ ಹೊರಹಾಕಿದ್ದಾರೆ
9. ಹಠಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹುಚ್ಚುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
10. ಮುಂದೆ ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ
11. ಸೋಮರಸ ಅಥವಾ ಅಮೃತದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
12. ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತರ್ಕ ಬದ್ದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲು ಸಾದ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ
13. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ
14. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ
15. ನಾವು ಅರಿತ ಯೋಗ ಮಾತ್ರವೇ ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ
16. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರದ ಭಾವಾರ್ಥ
17. ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?
18. ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಕಾರ ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂದರೇನು?
19. ಕುಂಡಲಿನಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕಾರವಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದ ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ
20. ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನ
21. ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಓಶೋ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
22. ಜೈನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ
23. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ
24. ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ
25. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳಿರುವುದೇನು
26. ಕನಕದಾಸರ ಬರೆದಿರುವ ಹರಿಭಕ್ತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಮಹಿಮೆ
27. ಶ್ರೀ ವಾದಿರಾಜರ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ

ಅಧ್ಯಾಯ – 17 (631 – 650)
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ – 18 (651 – 677)

ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವತ್ತ ಜ್ಞಾನ

1. ಅತಿಯಾಸೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು
2. ಹಿಂಸೆಯನ್ನು, ಪರಿಗ್ರಹವನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕು
3. ಸತ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು
4. ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು ?
5. ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಏನು ?
6. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ವ ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸುಗಳು ಗುಣಗಳು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುತ್ತವೆ
7. ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಾಪವು ಮಾಡಬಾರದು
8. ಅಪಾತ್ರರಿಗೆ ದಾನ ನೀಡಬಾರದು
9. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಉಪದೇಶ ಮಾಡಬೇಕು
10. ಪವಿತ್ರೋತ್ತಮರಾಗಿ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಬೇಕು
11. ಗುರುದ್ರೋಹಿಯಾಗಬಾರದು
12. ವಿಶೇಷ ಗುರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಗುರು ಯಾರು ?
13. ಧರ್ಮ ಮತಾಂತರವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು
14. ಪಾಪ ಮಾಡದವನನ್ನು ದೂಷಿಸಬಾರದು
15. ನ್ಯಾಯ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಬಾರದು
16. ತೋಟವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬಾರದು
17. ನಿನ್ನೊಳಗೆ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣು ದೇವರೊಳಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಾಣು
18. ಹರಿಯೇ ವಿಷ್ಣು - ವಿಷ್ಣುವೇ ಶಿವನು - ನಾಮ ಹಲವು ದೇವನೊಬ್ಬನೇ
19. ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರೋದ ಬರದಂತೆ ಸತ್ಯ ಹೇಳಬೇಕು
20. ವಾಸ ಮಾಡುವ ದೇಶದ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು
21. ವರ್ಣಾಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕು
22. ವರ್ಣಾಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪರ ವಿದ್ಯಾ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ
23. ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಪಾಲಿಸುವವನೇ ವಿಧ್ಯಾವಂತನು
24. ಅಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವರ್ಣ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಾರತಮ್ಯ ಇಲ್ಲ
25. ಜೀವನದ ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳು
26. ಇಂದಿನ ವರ್ಣಾಶ್ರಮದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯ
27. ಧರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪಾಷಂಡರ / ಮ್ಲೇಚ್ಛರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು
28. ವಿಧ್ಯಾರ್ಜನೆ ವಿಧ್ಯಾ ಬೋಧನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಾಜಕಾರಣ ಸಲ್ಲದು
29. ಸಂಸಾರವೆಂಬ ನದಿಯನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯೆಂಬ ದೋಣಿಯಿಂದ ದಾಟಬೇಕು
30. ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ ತೊರೆ
31. ಜನಿವಾರ ಉಪನಯನ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಬೇಡ
32. ಸಕಲ ದೇಹದ ಮಹಿಮೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರಿಂದ ವಚನಕಾರರವರೆಗೆ ಭೋದಿಸಿದ್ದೂ ಗೋಪ್ಯ ಅಂಶ

ಕ್ಷಮಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ (678 – 682)
ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಸಂಗ್ರಹ ಕೋಶ (683 – 712)

ಓಂ ಪೋತಲೂರಿ ಶ್ರೀ ವೀರಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿಯೇ ನಮಃ
(ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಅನಾವರಣ ಮಾಡಿದ ಮಹಾ ಯೋಗಿ)



(ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯನ್ನು ಕುಂಭಕ ನಾಡಿ ಎಂದು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದೇ ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಭೋಧಿಸಿದ ಗುರುವರ್ಯರು)

ಓಂ ಅಸತೋ ಮಾ ಸದ್ ಗಮಯ; ತಮಸೋ ಮಾ ಜ್ಯೋತೀರ್ ಗಮಯ;
ಮೃತ್ಯೋರ್ ಮಾ ಅಮೃತಂ ಗಮಯ. ಓಂ ಶಾಂತಿ, ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ.

- ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ 1.3.28

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದ ಮಾತಿನ ಕಣದಿಂದ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ) ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವಂತಾಗುವ (ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಧ್ಯಾನ) ಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು; ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ (ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ) ಮಾತಿನ ಕಣದಿ (ಮಂತ್ರದಿ) ಕಾಂತಿಯುತ ಜ್ಞಾನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು; ಸಾವಿನ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ (ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಧ್ಯಾನ) ಮಾತಿನಕಣದ (ಮಂತ್ರದ) ಅಮೃತದ ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು; ಓಂ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ

ಓದುವ ಮುನ್ನ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ

ವೇದಗಳು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿವೆ, ಇಂತಹ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ/ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಋಷಿ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗಳು. ವ್ಯಾಸರ ತಂದೆ ಪರಾಷರರು ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಕವಿದೆ, ಅದನ್ನು ವ್ಯಾಸರು ಅನುಷ್ಟಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು, ಮೊದಲಿಗೆ ಇದ್ದ ಮೂರು ವೇದಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕನೇ ವೇದ ಅಥರ್ವ ವೇದ ಮತ್ತು ಪಂಚಮ ವೇದವಾದ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ

ಮತ್ತೆ ತಿಳಿಸುವ ಅವರ ಅನುಭವದ ಕಾವ್ಯ, ಕಥೆ, ಶ್ಲೋಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಬರೆದರು. ಆದರೆ ಅದು ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪರಕೀಯರ (ಅಬ್ರಹಾಮಿಕ್ ಮತಗಳವರ) ಕ್ರೌರ್ಯ ಕಾರಣದಿ ಅವರಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದವು. ಅಬ್ರಹಾಮಿಕ್ ಮತಗಳವರ ಕ್ರೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಈರ್ಷೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಾಶವೂ ಆದವು.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರಿತ್ರೆ ಗಮನಿಸಿ, ಕ್ರಿ.ಶಿ 52 ರಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯವಾದ ಮಲಬಾರ್ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ನೌಕಾಯಾನ ಮಾಡಿದ ಥಾಮಸ್ ದಿ ಅಪೊಸ್ತಲರಿಂದ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಧರ್ಮವನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಉಪಖಂಡಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು ಎಂದು ಸೇಂಟ್ ಥಾಮಸ್ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರ ಲಿಖಿತ ದಾಖಲೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಯೋನ್ರಾಡ್ ಎಲ್ಸ್ಟ್ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೇಂಟ್ ಥಾಮಸ್ ಅವರ ಪುರಾಣವು ಅವರ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯದ ನಾಶದ ಕೆಲವು ನಿದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು ಮತ್ತು ಹುತಾತ್ಮರೆಂದು ಸುಳ್ಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮದ್ರಾಸ್‌ನ ಮೈಲಾಪುರ್ ಶಿವ ದೇವಾಲಯ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಸೇಂಟ್ ಥಾಮಸ್ ಚರ್ಚ್ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ವಂಚನೆಯ ಅಭಿಯಾನವು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದು: ಮತಪ್ರಚಾರಕ ಥಾಮಸ್ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಸೂಯೆ ಪಟ್ಟ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಂದ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟ ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹಬ್ಬಿಸಲಾಗಿತ್ತು, ಇಂದಿಗೂ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಬರಹಗಾರರು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಿಂಧುತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಥೆಯು ಜೀಸಸ್ ಯಹೂದಿಗಳಿಂದ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟ ಕಥೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ವಿವರವಾಗಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಯೆಹೂದ್ಯ ವಿರೋಧಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ವೈರೂಧ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ವಾದವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಕ್ರೈಸ್ತರ ವಂಚನೆಯಾಗಿದೆ". ಇಂತಹ ಸಂದೇಶದಲ್ಲೇ ಅಂದಿನ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಂಡಿತರು ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸಮುದಾಯದ ಮೇಲಿನ ದ್ವೇಶ ಕಾಣಬಹುದು. ಕ್ರಿ.ಶ 712 ರಲ್ಲಿ ಮುಹಮ್ಮದ್ ಬಿನ್ ಕಾಸಿಮ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಅರೇಬಿಕ್ ಸೈನ್ಯದಿಂದ ಸಿಂಧ್ ಅನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಉಪಖಂಡದ ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಕ್ರಮಿಸುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅಮೇರಿಕನ್ ಇತಿಹಾಸಕಾರ, ಬರಹಗಾರ ಮತ್ತು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ವಿಲ್ ಡ್ಯುರಾಂಟ್ ಭಾರತದ ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಬಹುಶಃ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ರಕ್ತಸಿಕ್ತ ಕಥೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇವಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಾಶವು ಹಿಂದೂ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯು ಸನಾತನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಕರಾಳ ಕಾಲವಾಗಿತ್ತು. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ 1ನೇ ಬುಕ್ಕರಾಯ, ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಹಿಂದೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪುನರ್ವಸತಿ ಮಾಡಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರು. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೊಡ್ಡ ದೇವಾಲಯಗಳು ನಾಶವಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಡಳಿತಗಾರರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಸ್ಲಾಂನಲ್ಲಿ ಅನುಮತಿಸದ ಕಾರಣದಿಂದ ಚಿತ್ರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳಿವು ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತು. ಸೋಮನಾಥ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಸುಮಾರು 17 ಬಾರಿ ಧ್ವಂಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಪುನರುತ್ಥಾನಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು, ಅಂತಹ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ಹಿಂದೂಗಳ ಸರ್ವ ರೀತಿಯ ದಮನವೂ ಆಯಿತು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ. ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ವೇದಾಂತ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು 12 ರಿಂದ 15 ನೇ ಶತಮಾನದ ನಡುವೆ ಕೆಲವು ಇತರೆ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಲುಘ್ ಖಾನ್ 1323 ರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಂಗಂ ಅನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಕುಖ್ಯಾತ ಕ್ರೂರ ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ 12000 ನಿರಾಯುಧ ತಪಸ್ವಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದನು. ಔರಂಗಜೇಬ್ 1669 ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳ ಗವರ್ನರ್ಗಳಿಗೆ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿದನು: ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯ ಕೈಯಿಂದ ಮುಸ್ಲಿಮೇತರರ ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು

ನಾಶಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯ ವಿಧಗಳ ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಆದೇಶಿಸಿದ್ದನು. ನಳಂದಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ವೇದ ಕಲಿಕೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಔಪಚಾರಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದವು. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದವರು ಗುಪ್ತರು, ನಳಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಕಾರಣರಾದರು. ನಳಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ವಸತಿಗೃಹವಾಗಿತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಆಸನ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನಲ್ಲಿ 10 ದೇವಾಲಯಗಳು, ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಗಳು, ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರಗಳು, ಸರೋವರಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ಯಾನವನಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮಠಗಳು, ವಸತಿ ನಿಲಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಂಟು ಕಾಂಪೌಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿತ್ತು. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು 10,000 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು 2,000 ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿತ್ತು.

ಕ್ರಿ.ಶ 1193 ರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯಾರ್ ಖಿಲ್ಜಿ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾಮ್ಲುಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಟರ್ಕಿಶ್ ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಕ್ರಮಣಕಾರರಿಂದ ನಳಂದವನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡಿ ನಾಶಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ನಳಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮಹಾನ್ ಗ್ರಂಥಾಲಯವು ಎಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಅದು 90 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಟಿಬೆಟಿಯನ್ ಮೂಲಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಳಂದಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಾಲಯವು ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಬಹುಮಹಡಿ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿತ್ತು. ಈ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಒಂಬತ್ತು ಮಹಡಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ದಾಳಿಕೋರರು ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಗ್ರಂಥಾಲಯವು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸುಟ್ಟುಹೋಯಿತು. ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಕ್ರಮಣಕಾರರು ಮಠಗಳನ್ನು ಧ್ವಂಸಗೊಳಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿಸಿದರು. ಮತ್ತೊಂದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಮೂಲಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ರಾಹುಲ್ ಶ್ರೀ ಭದ್ರ ಅವರು ಭಕ್ತಿಯಾರ್ ಖಿಲ್ಜಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರು, ಆ ರೋಗವನ್ನು ಅವರ ಆಸ್ತಾನದ ಹಕಿಮ್ಗಳು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದಿರುವುದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರು, ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ವಾಂಸ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕ ತನ್ನದೇ ಆಸ್ಥಾನದ ಹಕಿಮ್ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಅಂಶದಿಂದ ವಿಚಲಿತನಾದ ಮತಾಂದ ಖಿಲ್ಜಿ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ನಳಂದದ ಮಹಾ ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದನು.

ವಿಕ್ರಮಶಿಲಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ (ಬಿಹಾರ) ಖಿಲ್ಜಿಯ ಸೈನ್ಯದಿಂದ ನಾಶವಾಯಿತು. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು 100 ಎಕರೆಗಳಲ್ಲಿ 3000 ವಿದ್ವಾಂಸರೊಂದಿಗೆ ಹರಡಿತ್ತು, ಬೃಹತ್ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಸಂಕೀರ್ಣವು ಬೃಹತ್ ಕಂಬದ ಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಲು ನೀರಿನ ಜಲಾಶಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು, ಅಂತಹದ್ದು ನಾಶವಾಯಿತು.

ಓಡಂತಪುರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ (ಬಿಹಾರ) ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹಿಂದೂ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಪುಸ್ತಕಗಳ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಇದು ಕೂಡ ಖಿಲ್ಜಿಯಿಂದ ನಾಶವಾಯಿತು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಯಿತು.

ಸೋಮಪುರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ (ಬಂಗಾಳ), ಪಾಲ ರಾಜವಂಶದ ಧರ್ಮಪಾಲರಿಂದ ಕ್ರಿ.ಶ 8 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದಲ್ಲಿ 27 ಎಕರೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿದ್ದ ಇದು ಬೌದ್ಧ ಜೈನ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರತಿಗಳ ದೈತ್ಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಇದು ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಇಸ್ಲಾಮಿಕ್ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ನಂತರ ಕ್ರಿ.ಶ 12 ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜನವಾಗಿತ್ತು.

ಜಗದ್ದಾಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ (ಬಂಗಾಳ) ತಾಂತ್ರಿಕ ಕಲಿಕೆಯ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಅನುವಾದ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರತಿಗಳ ಭವ್ಯವಾದ ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು - ಕ್ರಿ.ಶ 1027 ರಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಂ ದಾಳಿಕೋರರು ಜಗದ್ದಾಳವನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡಿ ನಾಶಪಡಿಸಿದರು.

ಮೈತ್ರಕ ರಾಜರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ವಲಭಿ (ಗುಜರಾತ್) ಶ್ರೀಮಂತ ಹಿಂದೂ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಜನರ 6000 ನಿವಾಸಿ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ದೇವಾಲಯದ ಪಟ್ಟಣವಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಸ್ಮಾರಕ ಗ್ರಂಥಾಲಯವು ರಾಜಮನೆತನದ ಅನುದಾನದಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಅರಬ್ ಆಕ್ರಮಣಗಳು ಕ್ರಿ.ಶ 12 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿತು.

ಆಧುನಿಕ ತಕ್ಷಶಿಲಾ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಶ್ಲಾಘನೆಗಳನ್ನು ಸುರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇತಿಹಾಸಕಾರರು ಎಂದಿಗೂ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಬೌದ್ಧ ಜಾತಕ ಕಥೆಗಳು ಇದನ್ನು 100 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿವೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ವೇದ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು. ಜೀವಕ ಅವರು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದರು, ಅವರು ತಕ್ಷಶಿಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೋಸಲದ ರಾಜನಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕಲಿಸಿದವನು ಋಷಿ ಆತ್ರೇಯ. ಪಾಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿತ್ತು. ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಶಿಲ್ಪಕಲೆ, ವ್ಯಾಕರಣ ಮತ್ತು ಭಾಷೆ ಸೇರಿದಂತೆ 16 ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಅಲ್ಲಿದ್ದರು. ಆಕ್ರಮಣಕಾರರು ಈ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದರು. ಈ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು ಕ್ರಿ.ಪೂ 600 ಯಿಂದ ಕ್ರಿ.ಶ 500 ವರೆಗೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮಧ್ಯ ಏಷ್ಯಾದ ಹನ್ಸ್ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸಿದರು.

ನಾಡಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು (ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ) ಸಂಸ್ಕೃತ, ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಆರು ದರ್ಶನಗಳನ್ನು (ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು) ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದವು. ಕ್ರಿ.ಶ 1203 ರ ಮುಹಮ್ಮದನ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಯಿತು.

ಇಂತಹ ಚರಿತ್ರೆಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಲಿಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿತು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದವರು ಮತಾಂದ ಅಬ್ರಹಾಮಿಕ್ ಪಂಥದವರು ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಮರು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿದ ಮತ್ತು ವೇದ ರಹಸ್ಯ ಕ್ರೂರಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಆದ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವೇ ನಮಗೆ ವೇದ ರಹಸ್ಯ ಇನ್ನೂ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇದನ್ನು ಅನೇಕರು ಅನೇಕ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಭೋದಿಸಿ ಇಂದು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ವಿಚಿತ್ರಕಾರಕ ಅನುಷ್ಟಾನದಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಒಳಿತೂ ಆಗಿದೆ ಕೆಡಕೂ ಆಗಿದೆ. ಇಂದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವ ಅನೇಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನೇಕ ತಪಸ್ವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭಾವಾನುಸಾರ ಭೋದಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಮತಾಂದ ಮುಸ್ಲಿಮರ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಭೋದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಬೋಧನೆಗಳ ಬದಿಗೊತ್ತಿ ವೇದದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನು ಬೋದನೇ ಇದೆ, ಆಧಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಸತ್ಯವೇನು, ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಏನು ಹೇಳಿದರು. ಕ್ರೌರ್ಯತೆಯ ಅಬ್ರಹಾಮಿಕ್ ಮತೀಯವಾದಿಗಳು ಹಿಂದುತ್ವದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಂತಹ ಸತ್ಯ ಏಕೆ ಮುಚ್ಚಿಡಲಾಯಿತು. ವೇದಗಳಲ್ಲಿನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರೆ ಬರೆ ಓದಿ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನ ಅರೆ ಬರೆ ಮಾಡಿ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾದ ಅನೇಕ ಕ್ರೌರ್ಯ ತೋರುವ ಸ್ವಯಂ ಘೋಷಿತ ಗುರುಗಳ ಆಗಮನದಿ ನಮ್ಮ ವೇದ ಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಲಾಯಿತು. ಅಂದು ಪರಕೀಯರಿಂದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲು ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ (ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ/ ಗೊಂದಲಮಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಿಂದ/ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ) ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಏನು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಯಲು ಮೊದಲು ಸತ್ಯ ಏನು ಎಂಬುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಆ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಸಂಶೋಧನೆ.

ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಪದಗಳು ಯೋಗ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸ-ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೊದಲಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟದ್ದು ಮಹರ್ಶಿ ಯಾಷ್ಕಾ ಚಾರ್ಯ, ಪಾಣಿನಿ ಮತ್ತು ಪತಂಜಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಅರ್ಶ್ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಇದು ಐತಿಹಾಸಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೂಡಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಶಿ ಯಾಷ್ಕಾ ಚಾರ್ಯ

(ಸುಮಾರು 2700 ವರ್ಷ ಹಿಂದಿನವರು) ನಂತರ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಪಾಣಿನಿ ಅಷ್ಟಾಧ್ಯಾಯ ಮಹಾಭಾಷ್ಯ 2200 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದರು. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ, ಮೂರು ಮಹಾನ್ ಆಚಾರ್ಯರು – ಶ್ರೀ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಚಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜಚಾರ್ಯ -ರನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ "ಆಚಾರ್ಯತ್ರಯ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂವರು ಆಚಾರ್ಯರನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾರತದ ವೇದಾಂತ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 1824 ರಿಂದ 1883 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿರವರು ಅರ್ಶ್ ಸಂಪ್ರದಾಯ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಿದರು. ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿಯವರ ನಂತರ 1950 ರ ನಂತರದ ಡಾ. ತುಳಸಿ ರಾಮ್ ಶರ್ಮಾ, ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಹನೀಯರುಗಳಾದ ಮಹರ್ಶಿ ಯಾಶ್ಕಾಚಾರ್ಯ, ಪಾಣಿನಿ, ಪತಂಜಲಿ, ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ಅರಬಿಂದೋ, ಮತ್ತು ಡಾ ತುಳಸಿ ರಾಮ್ ಶರ್ಮಾ ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ ರವರ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಭಾಷೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಕಥೆಗಳಿಲ್ಲ, ಪುರಾಣಗಳಿಲ್ಲ. ಇದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕಾರರಾದ ಸಾಯನಾರವರು ನಮಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪೌರಾಣಿಕ ಅಥವಾ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಉನ್ನತ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಕೆಲವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಪೌರಾಣಿಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ವೇದದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೀಗಿದೆ "......... ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಕರು ತಮ್ಮ ರಹಸ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ದೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ... ಯಾಶ್ಕಾಚಾರ್ಯರ ಸುಳಿವು ನಾವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವೇದದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಋಷಿಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು "ಋಷಿ-ಜ್ಞಾನಗಳು, ರಹಸ್ಯ ಪದಗಳು" ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವೇದ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮೊಹರು ಪುಸ್ತಕವಾಗಿ ಉಳಿಯಬೇಕು; ವ್ಯಾಕರಣಕಾರರು, ಪದದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಪಾಂಡಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ಊಹೆಗಳು ನಮಗೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. .... ವೈದಿಕ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಂತ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಪ್ತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಈ ರಹಸ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ವೇದದ ಪದಗಳನ್ನು ಅದರ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ಒಬ್ಬ ದಾರ್ಶನಿಕ ಅಥವಾ ಅತೀಂದ್ರಿಯರ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಬಹುದು; ಇತರರಿಂದ ಪದ್ಯಗಳು ಅವರ ಗುಪ್ತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. .... ಪವಿತ್ರ ಸ್ತೋತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವಿತ್ತು ಮತ್ತು ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಏರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ."

ರಾಮ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ರವರು ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ "ಋಗ್ವೇದವು ಅಗ್ನಿ ಋಷಿಯ, ಯಜುರ್ವೇದವು ವಾಯು ಋಷಿಯ, ಸಾಮ ವೇದವು ಸೂರ್ಯ ಋಷಿಯ, ಅಥರ್ವ ವೇದವು ಅಂಗಿರಾ ಋಷಿಯ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ವೇದವನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ, ವೇದಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಿದ ವ್ಯಾಸರು, ಅದರ ಅಧ್ಯಯನವು ಸತತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಾಗಲು ಆದನ್ನು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಪೈಲನಿಗೆ ಋಗ್ವೇದ, ವೈಶಂಪಾಯನನಿಗೆ ಯಜುರ್ವೇದ, ಜೈಮಿನಿಗೆ ಸಾಮವೇದ, ಸಾಮಂತುವಿಗೆ ಅಥರ್ವ ವೇದವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 20240 ಮಂತ್ರ ಗಳಿವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾದ ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ 85

ಅನುವಾಕಗಳು, 1028 ಸೂಕ್ತಗಳು, 10580 ಋಕ್ಕುಗಳು, 153826 ಶಬ್ದಗಳು, 432000 ಅಕ್ಷರಗಳು ಇವೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳ, ಪ್ರಕೃತಿಯ, ಭೂತಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯ, ವರ್ಣನೆ ವಿವರಣೆಗಳು ಇದ್ದು ಈ ಜ್ಞಾನವೇ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕಾರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವೀರ, ಕರುಣ, ಭಕ್ತಿ ರಸಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕಾವ್ಯ ಗುಣವನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕರ್ಮ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 44 ಅಧ್ಯಾಯಗಳು, 303 ಅನುವಾಕಗಳು, 1925 ಮಂತ್ರಗಳು, 29625 ಶಬ್ದಗಳು, 88875 ಅಕ್ಷರಗಳು ಇವೆ. ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿಗಳ ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮ, ಫಲ, ನ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಉಪದೇಶ, ವಿವಿಧ ವಿದ್ಯೆಗಳು ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸೂತ್ರಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಇವೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕರ್ಮಕಾಂಡ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಭಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸಾಮವೇದದಲ್ಲಿ 21 ಅಧ್ಯಾಯಗಳು, 1875 ಮಂತ್ರಗಳು ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ, ಇಂದ್ರ ಆದಿದೇವತೆಗಳ ಉಪಾಸನೆ, ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ ವಿಷಯ, ಆನಂದವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಉಪಾಯ, ಇದೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಅಥರ್ವ ವೇದದಲ್ಲಿ 731 ಸೂಕ್ತಗಳು, 5987 ಮಂತ್ರಗಳು ಇವೆ, ದೈನಂದಿನ ಧರ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ವರ ಹಾಗೂ ಶಾಪಗಳನ್ನು ತರುವ ಮಂತ್ರಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರೇಮ, ಸುಖ ಜೀವನ, ಆರೋಗ್ಯ ಆಯುಸ್ಸುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ, ಜೂಜಿನಲ್ಲಿ ಗೆಲುವು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಉಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶತ್ರು, ರಾಕ್ಷಸ, ಮಾಂತ್ರಿಕ, ದುಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿ ರೋಗ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಮಾರಣ ಮೋಹನ, ಉಚ್ಚಾಟನ ಮೊದಲಾದ ಅಭಿಚಾರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿಶೇಷ ವರ್ಣನೆ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ವೇದಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಂಹಿತೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಆರಣ್ಯಕ, ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಕಂಧಗಳಿವೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕ್ರೋಢೀ ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪದ್ಯರೂಪದ ಮಂತ್ರಗಳೇ ಸಂಹಿತೆ; ಸಂಹಿತೆಯ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥವಿವರಣೆಗಾಗಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಗದ್ಯರೂಪದ ಗ್ರಂಥಗಳೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಗಳು; ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಬೇಕಾದ ಗೂಢಾರ್ಥ ಚಿಂತನೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಆರಣ್ಯಕ; ಅರಣ್ಯಕಗಳ ಕೊನೆಯ ಭಾಗಗಳೆನಿಸಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಉಪನಿಷತ್ತು".

ಹೀಗೆ ವೈದಿಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಗೆ ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾದ ಸಂಧರ್ಬಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಪುಸ್ತಕ "ಮುಸ್ಲಿಂ ಬಯೋತ್ಪಧನೆ" ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವ ಸಂಧರ್ಬದಲ್ಲಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ, ಕುರಾನಿನ 13 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಅರೇಬಿಕ್ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ "ಅಲಿಫ್ ಲಾಮ್ ಮಿಮ್", "ಅಲಿಫ್ ಲಾಮ್ ಮಿಮ್ ಸ್ವಾದ್" ಮತ್ತು "ಅಲಿಫ್ ಲಾಮ್ ರಾ". ಅನೇಕ ಕುರಾನ್ ತಜ್ಞರು, ತಮ್ಮ ದೇವರು ಅಲ್ಲಾಹರು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಅರೇಬಿಕ್ ಅಕ್ಷರಗಳೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಕ್ಷರಗಳು ಯಹೂದಿಗಳ ಹೀಬ್ರೂ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುರೂಪವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿವರಣೆಯಿಲ್ಲ, ಇದು ಏನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ವಿವರಣೆಯಿಲ್ಲ, ಹಿಂದೂ ವೈದಿಕ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೇಲಿನ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಂತರ, ಅಂತಹ ಅಕ್ಷರಗಳ ಬಳಕೆಯ ರಹಸ್ಯವು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಧ್ಯಾನ ಆಧರಿಸಿದ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯು ನನಗೆ ನೀಡಲಾದ ಜ್ಞಾನದ ಮುಖೇನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ವೈದಿಕ ರಹಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥವನ್ನು ತೆರೆದಿದೆ. ನನ್ನ ಹುಡುಕಾಟದ ಪ್ರಕಾರ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಂತ್ರದ ಪುಸ್ತಕವು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ, ಬಹಶಃ ಅಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮುಸ್ಲಿಂ ಮತಾಂಧರಿಂದ ನಾಶವಾಗಿರಲೂ ಬಹುದು, ಅದನ್ನು ವಿಧ್ವಾಂಸರು ಇಂದಿಗೂ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಲೂ ಬಹುದು. ಮುಸ್ಲಿಮ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅಂತಹ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಂತ್ರವನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಅನೇಕ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿರಬಹುದು.

ಮುಸ್ಲಿಮರ ಕುರಾನ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಅಂತಹ ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿದ್ಯೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮುಸ್ಲಿಂ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದವರೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಸುಮ್ಮನಾಗಿರುವುದು ಅವರ ಮೂಲ ಗ್ರಂಥವು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವನ್ನು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಹಿಂದುತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿದಂತೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಇರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯದೆ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಕುಳಿತ ಅವರ ಗುರುವಿಗೆ ಆದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮದ ಅನುಯಾಯಿತ್ವವೂ ಇರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಸಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಪಿ ಮಾಡಿದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಮತಗಳು ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರದೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಕೈಬಿಟ್ಟು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ್ದು ಚರಿತ್ರೆಯ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ವೇದ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮುಂದಕ್ಕೂ ತರಲಿ ಎಂದು ನಾನು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ನಿರತರಿಗೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ, ಜಾತ್ಯಾತೀತ ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ, ಅನ್ಯ ಮತದವರ ಮನಃ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯೂ ಉತ್ತುಂಘದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಗ್ರಂಥಗಳು ಶಬ್ದಕೋಶಗಳು ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ತಾಣಗಳು ಇವೆ. ಇದನ್ನು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಗ್ರಂಥ ರತ್ನಮಾಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳಾದ ವೇದಗಳು, ಪುರಾಣಗಳು, ಉಪನಿಷದ್ಗಳು, ಇತರೆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಜರಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಒಡೆಯರ್ ಪ್ರಭುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಆಸ್ಥಾನ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ ನನ್ನ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಕೋಶಗಳನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಆನ್ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಮಹಾನುಭಾವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಕೋಶಗಳಾದ ನನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಸಾಹಾಯಕವಾದವುಗಳು ಈ ಕೆಳಗೆ ಇದೆ.

https://sanskritdictionary.com/ ,

https://www.learnsanskrit.cc/index.php?mode=0 ,

https://dsal.uchicago.edu/dictionaries/sanskrit/

https://www.shabdkosh.com/

https://kosha.sanskrit.today/

ನನಗೆ ನನ್ನದೇ ಆದ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಆದ ಸತ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯೂ ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 2000 ನೇ ಇಸವಿಯಿಂದ ಕಾನೂನು ವಿಚಾರದ ಸತತ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರಾಚಿತ್ತವಾಗಿ ಕುಳಿತ ನನಗೆ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಆಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಿತು. ನನ್ನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಕಾನೂನು ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅನೇಕ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಯುವ ವಕೀಲರಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವರು ನನ್ನ ಕಾನೂನು ಸಂಗ್ರಹ ಪುಸ್ತಕಗಳ ನೋಡಿ, ಸಾರ್ ಇದು ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ಮಾಡಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಟೀಮು ಇದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದುಂಟು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಉತ್ತರ ಒಂದೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗುರುವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು, ಅನೇಕರಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳು ಇವೆ. ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಇಂತಹ ವಿಸ್ಮಯ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಿಂದು ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮನನದಿಂದ ನನಗೆ ಕೆಲವು ಕನ್ನಡ ತರ್ಜುಮೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಪ್ಪು ಆಗಿದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತ ಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಫಲವೇ ನಾನು "ಸಂಧ್ಯಾ ವಂದನೆ" "ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ" "ಈಶಾವಸ್ಯ

ಉಪನಿಷತ್ ", "ಹಯಗ್ರೀವ ಮಂತ್ರ", "ಅಥರ್ವ ವೇದ" ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು "ಅಕ್ಷರ" ವಿಧ್ಯೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ/ತರ್ಜುಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಮೊದಲಿಗೆ ಲಭ್ಯ ಪದಗಳ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪದಗಳಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದವೇ ಮೂಲ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಕಂಡು ಬೆರಗಾದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ವಿವಿದ ಅರ್ಥ ಇರುತ್ತದೆ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾದ ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿವ ಅರ್ಥ ನೀಡುವ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಹೊರತರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಹಲವಾರು ಅರ್ಥ ಮತ್ತೆ ರತ್ನಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಣಿಸಿ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅದ್ಬುತ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊರತರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಾಗರವಾಗಿದೆ.

ಅದರಲ್ಲಿನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ನಾನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆದ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ವಿಸ್ಮಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿತು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಜಾಗೃತಿ, ವಿಚಾರವಾಗಿ ಓದದೆ ಇದ್ದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತರ್ಕ ಬದ್ದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ, ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಅನ್ಯ ಮತಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನೇಕ ಮನೋ ವಿಕಾರಗಳು, ಈರ್ಶೆಗಳು, ಮತಕಲಹಗಳು, ಇವುಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಾನವ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ತಿಳಿಸುವ ಬಯಕೆ, ಇದರ ಫಲವೇ ಈ ಗ್ರಂಥ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದಕ್ಕೆ/ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಾರು ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಬರೆದಿರುವ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಆದ ದೈವ ಕೃಪೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಮುಂದುವರಿದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಂದೇ ಇದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಧರ್ಮ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಸನಾತನ ಗ್ರಂಥ ಸಾರವಾಗಿ ಸಂತ ಮತ್ತು ಕವಿ ಶ್ರೀ ವೇದಾಂತ ದೇಶಿಕನ್ ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು 750 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆಯೇ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯನ್ನು 600 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 2600 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಈಶಾವಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಇತರೆ ಉಪನಿಷದ್ಗಳು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಇವು ವೇದ ಸಾರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಭಾಲಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕ್ ರವರ ಪ್ರಕಾರ ವೇದಗಳು ಸುಮಾರು 6000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ರಚಿತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಅಮರತ್ವವನ್ನು ಅಂದರೆ ಪೂರ್ಣ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಈಶ ತತ್ವದಿಂದ ಎಂದು 2600 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೂ ಸಹ ವಿದ್ವಾಂಸರು/ಪರಕೀಯರು ಆದನ್ನು ಅಚಾತುರ್ಯದಿಂದ ತಪ್ಪು ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಶಿವತತ್ವದಿಂದ ಅರ್ಥಾತ್ ಶಿವನಿಂದ ಅಮರತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದವರು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆಗಳಿಂದ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ) ಹತರಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಅಂತರ್ ಕಲಹ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದು ಒಂದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ. ಶಿವ ಅಥವಾ ಈಶ ತತ್ವದಿಂದ ಅಮರತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಅಹಂಕಾರ, ಮಧ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ಅಹಂ, ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಕ್ರೂರತೆ, ಕ್ರೌರ್ಯತೆ, ಅಧರ್ಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡವನಿಗೆ ಮೊದಲು ಅವನ ಮನಸ್ಸೇ ಶತ್ರುವಾಗಿ, ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ವಿಷ್ಣು ಅವನ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ನಿಂತು, ಅವನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ವಿಷ್ಣು ಅವನ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆಗಳ ವಾಸ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಚಕ್ರಗಳು ಆಗಿದ್ದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆ ಜಾಗ್ರತೆಯೂ ಮಾಯವಾಗಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ವೇದ ಮತ್ತು ಪಂಚಮ ವೇದಗಳಾದ ಪುರಾಣ ಸಾರವನ್ನು ವಿವಿದವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿ ಋಗ್ವೇದದ ಏಕಂ ಸತ್ ವಿಪ್ರಾಃ ಬಹುಧಾ ವದನ್ತಿ - ಇರುವುದೊಂದೇ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದವರು ಅದನ್ನು ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಎಂಬ ವೇದೋಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಹಿಂದು ಸನಾತನ ಧರ್ಮ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು. ಯಾರೂ

ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಂಬಬೇಡ ನಿನ್ನ ವಿವೇಚಾನುಸಾರ ಅದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣವೂ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥಾಪನೆ ಆಗುತ್ತೆ ಎಂದು ವಿಧ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಮೂಲದಿಂದಲೇ ಬಂದಂತಾ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಮತಗಳು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇ ಸತ್ಯ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿ, ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪದೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನರನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ ಇಂದಿಗೂ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಹೂದಿಗಳು, ಕ್ರೈಸ್ತರೂ, ಮುಸ್ಲಿಮರು, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಮತದವರಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಎನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಕೆಲವು ಮೂಡರ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಇಡೀ ವೇದವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಮೊದಲು ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು ಅಂತಹ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ದಿಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ್ದೇ ಸನಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ದಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಭೋದಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವೂ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು. ದಿನ ನಿತ್ಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸತ್ಯ ಶೋಧನೆಯೇ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸನಾತನ ಸತ್ಯಗಳು.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅನಾದಿಯಿಂದ ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ಯಾವ ಅಕ್ಷರ ಯಾವ ಸಂಧರ್ಬದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಕ್ಷರದ ಜೊತೆ ಉಲ್ಲೇಕಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್, ಪುರಾಣ, ಅನೇಕ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಾಮಾಂಕಿತ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ನಿಗೂಡ ವಿಸ್ಮಯ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದಗಳು ಅಕ್ಷರಗಳ ಸತ್ಯಾರ್ಥವೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಸಾರ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಪದವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಭವನೀಯ ಪದ ಅಥವಾ ಅಕ್ಷರದಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಲುಪಬೇಕು. ಅಂತಹ ಅಕ್ಷರದ ಅರ್ಥ ಅಥವಾ ಅಕ್ಷರಗಳ ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಯೋಜನೆಯು ನಿಘಂಟಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಾಗ, ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಷರವು ಸಂಯೋಜಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೂ ಹಲವು ಅರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸುತ್ತುವರಿದ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿ ಅಕ್ಷರದ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾಕ್ಯದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಲುಪಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುವಾದಿಸಿದ ಭಾಗದಿಂದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಪದವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.

ಸಮಗ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಸಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಓದುಗರದ್ದಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಡ, ಪಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬ ನಾಡಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ, ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇದೆ. ಈ ಮುಂದಿನ ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಹಾವಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಚಿತ್ರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಹೃದಯದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಬಾಗವನ್ನು ತುಂಬಿ ನಂತರ ಗರ್ಭವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು ನಂತರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದಾಗ ಮೂಲಾಧಾರದ ಬಳಿ ಇರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ದ್ವಾರ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹಾವಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರದ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸಿದಾಗ ಅದು ನದಿಯಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವರ್ಧಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹರಿವನ್ನು ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಹೃದಯದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಬಾಗವನ್ನು ತುಂಬಿ ನಂತರ ಗರ್ಭವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಇಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ಮುಖೇನ ಮೇಲೆ ಕಳಿಸಬೇಕು ಇದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಅಮೂಲ್ಯ ವೇಳೆಯನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ವಹಿಸಿದೆ, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬರೀ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ

ಶಾಖೋತ್ಪನ್ನದಿಂದ ನನ್ನ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಆಸನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಲ ಬೇಕಾಯಿತು. ಏನಿದು ಆರೋಗ್ಯದ ವೇದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಮುಂದಾದ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದೇವರ ಅವಕೃಪೆ ಆಯಿತೇ ಎಂಬ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯು ಹರಿಯಿತು. ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ ಇದರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ, ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಖಾಯಿಲೆ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ದೇವರು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಿಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಶಾಖ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬಿ.ಪಿ., ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಏರುಪೇರು, ಆಸನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಇತರೆ ಕಾಳು ಗಂಜಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ವಾಯು ವಿಕಾರತೆ ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧ, ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಭತ್ತು, ಆಲೋವೆರಾ ಜ್ಯೂಸ್, ಆಮ್ಲ ಜ್ಯೂಸ್, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ಆಹಾರ, ಹೀಗೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತರಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮುನ್ನ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ವಿಧಾನ ಕಲಿಯುವುದು ಲೇಸು. ಅಲ್ಲಿನ ನುರಿತರು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥಮಿಕ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ನಂತರವೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

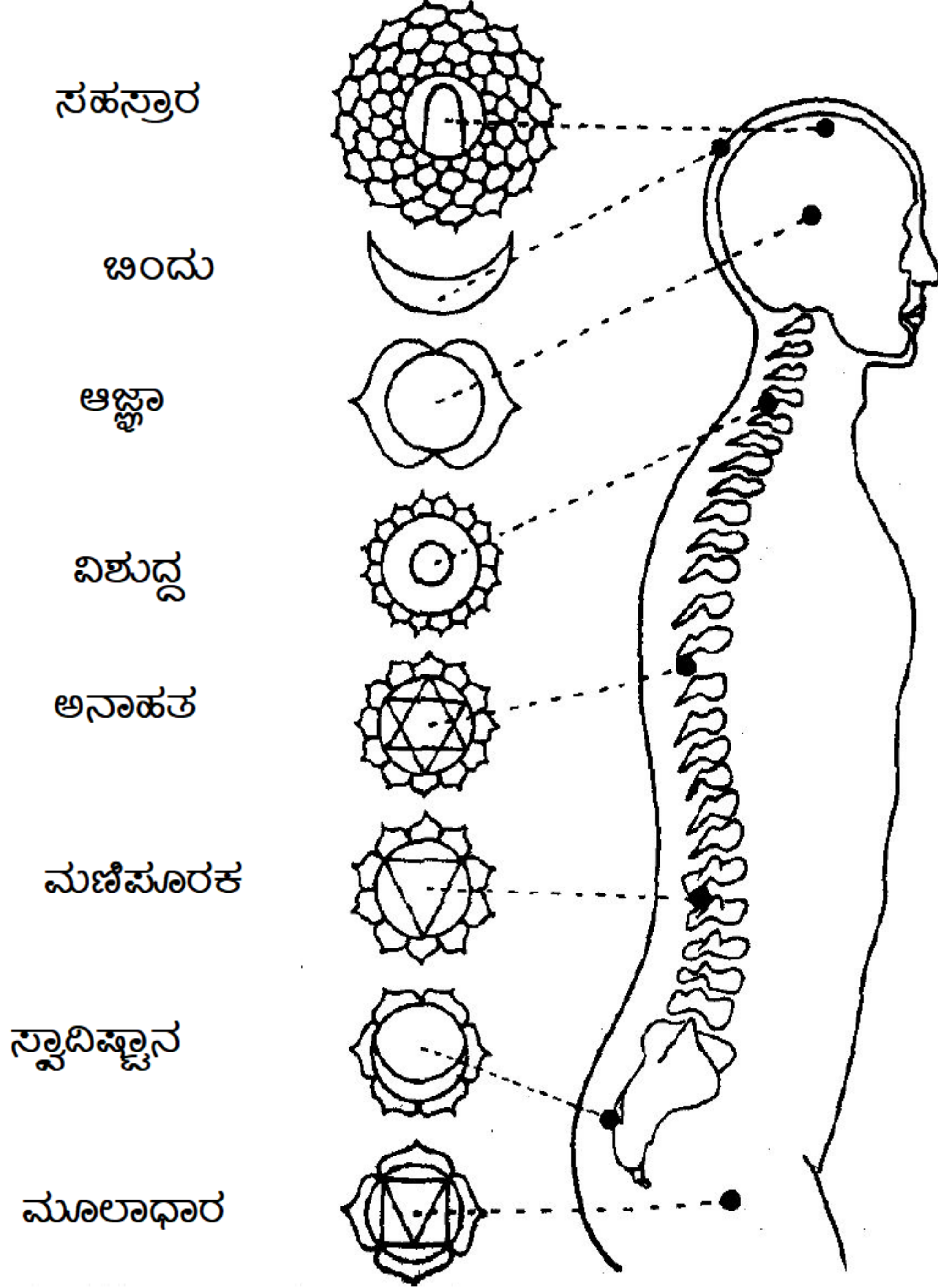
ಇದರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ವಿವರಣೆ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಶ್ಲೋಕಗಳು ಬಹಳ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ ಉತ್ತಮ ರೂಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತೇನೆ, ಕಶ್ಯಪ ಮಹರ್ಷಿಯ ಗೋತ್ರದವನಾಗಿ, ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರದ ಆಶೀರ್ವಾದ ಹೊಂದಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಕುಲದವನಾಗಿ ಜನ್ಮ ಪಡೆದು, ಕುಲದೇವತೆ ಕಾಳಿ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಕುಲ ಗುರು ಶ್ರೀ ಪೋತಲೂರು ವೀರಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ, ವಿಧ್ಯಾ ನಾಡು ತುಮಕೂರಿನ ದೈವಭಕ್ತ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ, ತಪಸ್ವಿಗಳು ಮತ್ತು ನಡೆದಾಡುವ ದೇವರು ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರ ಮಹಾಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳ ಬಸವ ತತ್ವ ಅನುಯಾಯಿತ್ವದಲ್ಲೂ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಾಲೆ ಪೋಷಣಾ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ, ಮನೆ ದೇವರು ಜಪದ ಮಹಾಮುನಿ ಮುನೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಅನೇಕ ಏಳು ಬೀಳು ಸಂಯಮದಿ ದಾಟಿ, ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಆಸಕ್ತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೀವಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸತ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅನೇಕ ವಿಧ್ವಾಂಸರಿಂದ ಹೊರಬರಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಎನ್. ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು

ನನ್ನ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಮಾತಾ ಪಿತೃಗಳ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ಗೌರಮ್ಮ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಆರ್. ನಾಗರಾಜಚಾರ್



ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳ ಸ್ಥಾನ ಅರಿವು



ಬಿಂದು ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರ ಒಂದೇ ಚಕ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಡಿಕೆ ಇದೆ

ಅಧ್ಯಾಯ - 1
ಪ್ರಾಣ-ಆತ್ಮ-ಮಂತ್ರ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅರ್ಥ ಸಹಿತ
ಸರಸ್ವತಿ ಕವಚ ಮಂತ್ರ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ

ಸರಸ್ವತಿ ಕವಚ ಮಂತ್ರ
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ನನ್ನ ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಗ್ದೇವತಾಯ್ಯೆ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಹಣೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಹ್ರೀಂ ಭಾಗವತ್ಯೈ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಐಮ್ ಹ್ರೀಂ ವಾಗ್ವಾದಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಮೂಗನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ವಿದ್ಯಾಧಿಷ್ಠಾತೃದೇವ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಕಿವಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಹ್ರೀಂ ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ದಂತಪಂಕ್ತಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಐಂ' ಎಂಬ ಏಕಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಕಂಠವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಹ್ರೀಂ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀಂ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಹೆಗಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀಂ ವಿದ್ಯಾಧಿಷ್ಠಾತೃದೇವ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಎದೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ವಿದ್ಯಾ ಸ್ವರೂಪಾಯ್ಯೆ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ನಾಭಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಕ್ಲೀಂ ವಾಣ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಬೆನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಸರ್ವವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಯ್ಯೆ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಪಾದಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ವಾಗಧಿಷ್ಠತೃದೇವ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಸರ್ವಾಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಸರ್ವಕಂಠ ವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಜಿಹ್ವಾಗ್ರವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಆಗ್ನೇಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
“ಓಂ ಐಂ ಶ್ರೀಂ ಹ್ರೀಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ಬುಧಜನನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
“ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಶ್ರೀಂ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ನೈಋತ್ಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಕವಿಜಿಹ್ವಾಗ್ರ ವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿಸಲಿ.
“ಓಂ ಸದಂಬಿಕಾಯ್ಯೆ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ವಾಯವ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಗದ್ಯಪದ್ಯ ವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಈಶಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಸರ್ವಪೂಜಿತಾಯ್ಯೆ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಊರ್ಧ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಐಂ ಹ್ರೀಂ ಪುಸ್ತಕವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಅಧೋದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಗ್ರಂಥ ಬೀಜ ರೂಪಾಯ್ಯೆ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೂ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಹಾ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದೇವರುಗಳಿಗೆ ಬೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದ ನೈವೇದ್ಯ ಅಥವಾ ಅರ್ಪಣೆ. (ಅಗ್ನಿ ಮೂಲಕ), ಎಂದು ಇದೆ. ಇದರ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ ದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ "ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಗ್ನಿ ವಿಸ್ಮಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು". ಯಜ್ಞವನ್ನು ಒಳಗೆ ಆಚರಿಸಲಿ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಅಗ್ನಿಯು ನಮ್ಮ ಅಪರ್ಣೆಗಳಿಂದ ವಿಸ್ಮಯ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವನು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಹಾ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಆಶೀರ್ವಾದಿಸಲಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ.

ಈ ಕವಚದಿಂದಲೇ ಶುಕ್ರಾಚಾರ್ಯರು ಎಲ್ಲ ದೈತ್ಯರಿಂದ ಪೂಜೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದರು. ಇದರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೃಹಸ್ಪತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಈ ಕವಚದ ಬಲದಿಂದಲೇ ವಾಲ್ಮೀಕಿಗೆ 'ಕಾವೀಶ್ವರ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂತು. ಸ್ವಯಂಭೂ ಮನು ತನ್ನ ನಿರಂತರ ಪಾರಾಯಣದಿಂದ ಪೂಜ್ಯನಾದನು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬರಹಗಾರರು ಅಂದರೆ, ಕಾನಾದ, ಗೌತಮ, ಕಣ್ವ, ಪಾಣಿನಿ, ಶಾಕತಾಯನ, ದಕ್ಷ ಮತ್ತು ಕಾತ್ಯಾಯನ ಈ ಕವಚದಿಂದಾಗಿ ಖ್ಯಾತಿ ಗಳಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ವೇದವ್ಯಾಸ, ಶತತಪ, ಸಂವರ್ತ, ವಸಿಷ್ಠ, ಪರಾಶರ, ಯಜ್ಞವಾಲ್ಕ್ಯ, ಋಷ್ಯಶೃಂಗ, ಮುಂತಾದವರು ಈ 'ಕವಚ'ದ ಪಠಣದ ಬಲದಿಂದ ತಮ್ಮ ಮೇರುಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಂಗಳಕರವಾದ ಸರಸ್ವತಿ ಕವಚವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ದೇವಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಗಿದೆ. ತಾಯಿ ಶಾರದಾ ಈ ಕವಚದ ಅಧಿದೇವತೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನ, ಕಾವ್ಯ, ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಬರವಣಿಗೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ; ಈ ಕವಚವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹರೇ ರಾಮ ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮ ರಹಸ್ಯ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು हरे राम हरे राम - राम राम हरे हरे -- ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಇಂತಹ ಮಂತ್ರಸ್ವರೂಪದ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಹೀಗೆಯಿದೆ. "ಹರೇ ರಾಮ" ಎಂದರೆ "ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ" – (ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ)

"ರಾಮ ರಾಮ ಹರೇ ಹರೇ ಎಂದರೆ "ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ - ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ.

ಇನ್ನೊಂದು हरे कृष्ण हरे कृष्ण - कृष्ण कृष्ण हरे हरे

ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಎಂದರೆ, "ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು"

ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಎಂದರೆ, "ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು"

ಕೃಷ್ಣ ಕೃಷ್ಣ ಎಂದರೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು, ಹರೇ ಹರೇ ಎಂದರೆ, ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ, ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ,

ಹರಿ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣ ಜಪದಿಂದ ಇಂತಹ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಹತ್ವವಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಮ ಮಂತ್ರ ಪಠಣೆಯಿಂದ ಜೀವ ಹುಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ವೈಧ್ಯತೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ

ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮನೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ, ಸ್ವಾಧೀಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ನಾವು ಒಳ ಸೆಳೆಯುವ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣವಾಗಿದೆ. ಶೈವರು ಇದನ್ನೇ ಲಿಂಗ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಎಂದರೆ "ಚಲಿಸುವ ಬಯಕೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ" ಅಥವಾ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ" ಅಥವಾ "ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ" ಅದುವೇ ವಾಯು. ವಚನಕಾರರು ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಿದ್ದು "ಲಿಂಗವೇ ಪ್ರಾಣ. ಪ್ರಾಣವೇ ಲಿಂಗವಾಯಿತ್ತು. ಅಂಗ (ದೇಹ) ಲಿಂಗವಾಯಿತ್ತು. ಗುಹೇಶ್ವರ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ) ಸರ್ವಾಂಗ (ಸರ್ವ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಇರುವ ನಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕ) ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಸ್ವಾಯತ್ತವಾಯಿತ್ತು (ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ದೇಶಿತವಾಯಿತ್ತು) ಕಾಣಾ".

ಪ್ರಾಣಾದಿ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳೂ ಪ್ರಾಣ ರೂಪವಾಗಿವೆ. ಇವಕ್ಕೆ "ಪ್ರಾಣಮಯ' ಎನ್ನುವರು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ತುಂಬಿರುವುದು. ಅದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವೆಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಮನೋಮಯ ಕೋಶವಿದೆ. ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸೂ ಸೇರಿದ. ಈ ಆರು ತತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಈ ಮನೋಮಯ ಕೋಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಮನೋಮಯ ಕೋಶದೊಳಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವಿದೆ. ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಕೂಡಿ ಈ ಕೋಶವು ಆರು ತತ್ವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂತರ್ಭಾವವಾಗಿವೆ. ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವು ಬುದ್ಧಿಯ ಒಳಗಿನದು. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಆನಂದಾಂಶವು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದು.

ಶರೀರಂ ಹಿ ವಿನಾ ವಾಯಂ ಸಮತಾಂ ಯಾತಿ ದಾರುಭಿಃ |
ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣಃ ಸುಖಂ ವಾಯುರ್ವಾಯಃ ಸರ್ವಮಿಂದಂ ಜಗತ್

ರಾಮಾಯಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- (ಪ್ರಾಣ) ವಾಯುವಿಲ್ಲದೆ ಶರೀರವು ಕಟ್ಟಗೆಗೆ ಸಮಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಈ ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತೂ ಸಹ.

ಇಂದ್ರಸ್ತ್ವಮ್ ಪ್ರಾಣ ತೇಜಸಾ ರುದ್ರೋऽಸಿ ಪರಿರಕ್ಷಿತಾ |
ತ್ವಮಂತರಿಕ್ಷೇ ಚರಸಿ ಸೂರ್ಯಸ್ತ್ವಮ್ ಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಪತಿ: ||

(ಪ್ರಶ್ನ. ೨-೯)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಾ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆಧಾರವಾದ ಪರಮಾತ್ಮ ರೂಪನಾದ ಪ್ರಾಣವೇ, ನಿನ್ನ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀನೇ ಇಂದ್ರನು. ರಕ್ಷಕನಾದುದರಿಂದ ನೀನೇ ರುದ್ರನು, ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿಯೂ ನೀನೇ ಸೂರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತೀಯೆ. ನೀನೇ ಸಕಲ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಂಡಲಕ್ಕೂ ಒಡೆಯನು.

ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವವರೆಗೂ ಶರೀರವು ಇರುವುದು. ಅದು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣವು ಹೊರಟು ಹೋಯಿತೆಂದರೆ ಶರೀರವು ನಾಶವಾಗಿ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೋಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವು (ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನು) ಶರೀರದ ನಾನಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವನು. ತಪಸ್ವಿಗಳಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಇದರ ಸಂಚಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಿತಿರುವರು. ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣನನ್ನು ಅತ್ಮನೆಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣವು ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಎಂದು ಐದು ವಿಧ ವಾಯುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ಎಂಬ ವಾಯುಗಳೇ ಮುಖ್ಯವು ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಊರ್ಧ್ವಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಅಪಾನವಾಯು ಅಧೋಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಭಾಗಕ್ಕೂ ತಂದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ) ಸೇರಿಸಿದರೆ ತೇಜಸ್ಸೂ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಎಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಿದ್ಧಾಂತವು. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ ಈ ಮೂರು ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವವೆಂದೂ ಶ್ರುತಿ ವಾಕ್ಯವೂ ಇದೆ. ಅನ್ನಮಯಕ್ಕಿಂತ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಅಂತರತಮ-ವಾದದ್ದು ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ. ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ವಾಯು. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಈ ವಾಯುವು ಅನ್ನಮಯದೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನ ವೇದ, ಪುರಾಣ, ಉಪನಿಷತ್, ಇನ್ನಿತರೆ ಮಹಾ ಗ್ರಂಥಸಾರಗಳಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳ ಸತ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ದಶವಾಯು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಗಮನಿಸಿ. ದಶವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಒಂದೊಂದು ವಾಯುವಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸತ್ಯ ಶೋಧನಾ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮೊದಲಿಗೆ ಗಮನಿಸುವ.

ಪ್ರಾಣ = प्राण = प्र अ ण = प र अ ण

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು.

(2). ಗಾಳಿಯು ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವಾಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ

(3). ಗಾಳಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಡೆಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ

(4). ಗಾಳಿಯು ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ

ಅಪಾನ = अपान = अ पा न = अ प अ न

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

(2). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

(3). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

ವ್ಯಾನ = व्यान = व या न = व य अ न

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆ

(2). ಶಕ್ತಿಯುತ ಗಂಜಿ ಅವಿಭಜಿತ ಜೀವದ ಉಸಿರು

(3). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಸೇರುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು

ಸಮಾನ = समान = स मा न = स म अ न

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

(2). ಧ್ಯಾನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರು

(3). ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

ಉದಾನ = उदान = उ दा न = उ द अ न

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಅವಿಭಜಿತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಧ್ವನಿಸುವುದು

(2). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಧ್ವನಿ

(3). ಅದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ನೀಡುವ ಧ್ವನಿ

ನಾಗ = नाग = न अ ग

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆ/ಜೀವ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ

(2). ಅವಿಭಜಿತ ಜ್ವಾಲೆ/ಜೀವ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ

ಕೂರ್ಮ = कुर्म = क उ र म

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ದೇಹವು/ವಾಯು/ಆತ್ಮ ನೀರನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಘರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ

(2). ನೀರನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಘರ್ಜಿಸುವ ಗಾಳಿ

(3). ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಘರ್ಜಿಸುವ ಗಾಳಿ

ಕೃಕರ, = कृकर = क ऋ क र

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ದೇಹದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸರಿಸಲು ಗಾಳಿ

(2). ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ನಂತರ ಚಲಿಸಲು ಗಾಳಿ

(3). ಸಂಪತ್ತಿನ ವೈಭವವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಗಾಳಿ

ದೇವದತ್ತ = देवदत्त = दे व द त त = द ए व द त त

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಮೃತವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಕೊಡುಗೆ

(2). ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ

ಧನಂಜಯ = धनञ्जय = ध न ञ ज य

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಗಂಜಿಯಿಂದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜುಳು ಜುಳು ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

(2). ಗಂಜಿಯಿಂದ ಬಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು (ಶುಕ್ರ ಅಥವಾ ಅಮೃತ) ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ನೀಡುವುದು

ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣವಾಯು ನೀರಿನ ಮನೆಯನ್ನು ತಲಪುತ್ತದೆ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಎಳೆಯುವ ಉಸಿರು ನೀರಿನ ಮನೆಯಾದ ಮಣಿಪೂರಕ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಾನ, ಮೂಲಾಧಾರ ವರೆಗೆ ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ, ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ರಕ್ತ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವಾಲೆಯಂತಾ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಅನ್ನಮಯ ಪ್ರಾಣಮಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಪಾನ ವಾಯು. ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ. ಅಪಾನ ವಾಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಫೈರ್) ಕುಡಿಯುವ ಜೀವ ಉಸಿರು. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಫೈರ್ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅವಶ್ಯ ಸಾರವಾಗಿದೆ. ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಪಾನ ವಾಯು ಆಗಿದೆ.

ವ್ಯಾನ ವಾಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಂಜಿಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ ಇರುವ ಜೀವದ ಉಸಿರು ವ್ಯಾನ ಉಸಿರಾಗಿದೆ. ಇದು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಸೇರುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ವಾಯು ಆಗಿದೆ.

ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ ಬಂಧಿಸಲು ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಾಯು ಸಮಾನ ವಾಯು ಆಗಿದೆ. ಸಮಾನವಾಯುವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದು ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ ಬಂಧಿಸಿ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

ಉದಾನ ವಾಯುವು ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಧ್ವನಿಸುವುದು. ಇದು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು (ಜ್ವಾಲಾ ರೂಪದ ವಾಯು) ಉಂಟುಮಾಡುವ ಧ್ವನಿ. ಉದಾನ ವಾಯುವು ಜೀವ ಉಸಿರು ರೀತಿಯ ಅನ್ಯ ಉಸಿರು ನೀಡುತ್ತಾ ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಗ ವಾಯು ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆ ರೂಪದ ಜೀವ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ ಜ್ವಾಲೆರೂಪದ ಜೀವ ಉಸಿರಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೂರ್ಮ ವಾಯುವು ದೇಹವು/ ವಾಯು/ ಆತ್ಮ ನೀರನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಘರ್ಜಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ನೀರನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಘರ್ಜಿಸುವ ಗಾಳಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಘರ್ಜಿಸುವ ಗಾಳಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೃಕರ ವಾಯುವು ದೇಹದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸರಿಸುವ ಗಾಳಿಯಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಬಯಕೆ ಅಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೋರುವ ದೇಹವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಗಾಳಿಯೇ ಕೃಕರ ವಾಯು ಆಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿತರೆ ಅನೇಕ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಬಯಕೆಯ ಚಲನೆಗೆ ಕೃಕರ ವಾಯು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ನಂತರ ಚಲಿಸಲು ಈ ಗಾಳಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಪತ್ತಿನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಸರಿಸಲು ಕೃಕರ ಗಾಳಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇವದತ್ತ ವಾಯುವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಮೃತವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಇದೇ ವಾಯುವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಧನಂಜಯ ವಾಯುವು, ಗಂಜಿಯಿಂದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜುಳು ಜುಳು ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಂಜಿಯಿಂದ ಬಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು (ಶುಕ್ರ ಅಥವಾ ಅಮೃತ) ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ನೀಡುವುದು

ಇಂತಹ ದಶ ವಾಯು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿವೆ. ಕೇವಲ ಐದು ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಎಂದಿವೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಥಗಳು ದಶ ವಾಯುಗಳೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನೂ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವಾದ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉದಯಿಸುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ತುಲಾನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸತ್ಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಭೂತಗಳು ಯಾವುದು ?

ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಮನುಜನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿವೆ. ಮಹಾತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪಂಚಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ಸಮೂಹಗಳೇ ಪರ್ವತಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳು ಪೃಥಿವಿಯು, ರಕ್ತವೇ ಸಮುದ್ರವು, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಆಕಾಶವು, ನಿಶ್ವಾಸವೇ ವಾಯುವು, ಮುಖವೇ ತೇಜಸ್ಸು, ನಾಡಿಗಳೇ ನದಿಗಳೂ ಆದುವು. ಈ ಶರೀರವು ಪೃಥಿವೀ ಜಲ, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ಅದು ಜೀವಿತ (ಬದುಕಿರುವುದು) ವೆನಿಸುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಹೋದರೂ ಜೀವಿತವಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಮೃತನಾಗುವನು. ಪ್ರ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ, ಪೂರೈಸುವುದು ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಐದು ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪಂಚಬೌತಿಕ ಎಂದರೆ ಐದು ಅಂಶಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳು ಎಂದರೆ ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಭೂಮಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಾರ್ಥವಿದೆ. ಪಂಚಭೂತ ಪರಿತ್ಯಕ್ತಾ ಎಂದರೆ ಮನುಜನ ಸತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕ ಎಂದರೆ ಮನುಜನ ದೇಹವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ವಾಯು, ಇಂದ್ರಿಯಯುಕ್ತವಾದ ಆಕಾಶ, ಆವಿನಿಮಿತ್ತವಾದ ಅಗ್ನಿ, ದ್ರವವಾದ ನೀರು, ಮತ್ತು ಪೃಥಿವಿಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಗೂಡಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಶರೀರವು ಪಾಂಚಭೌತಿಕವೆನಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಚರಾಚರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ಶರೀರದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ತ್ವಕ್ಕು (ಚರ್ಮ) ನೇತ್ರ, ಈ ಐದೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆನಿಸುವುವು. ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳ, ಸಕಲ ಚರಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಐದು ಧಾತುಗಳೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎಂದರೆ ಒಂದೊಂದೂ ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಐದನೆಯದಾದ ನರ ಇವುಗಳೇ ಈ ಪಾರ್ಥಿವ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಂಘಾತವು. ಅಗ್ನಿ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾದ ತೇಜಸ್ಸು, ಅಗ್ನಿ, ಕ್ರೋಧ, ಚಕ್ಷುಸ್ಸು (ಕಂಗೊಳಿಸುವುದು), ಆವಿ ಈ ಐದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ತೇಜಸ್ಸಂಘಾತವು (ಹೊಳಪಿನ ಗುಂಪು). ಶ್ರೋತ್ರ, ಘ್ರಾಣ, ಬಾಯಿ, ಹೃದಯ, ಕೋಷ್ಠ ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಶದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಪಂಚ ಧಾತುಗಳು. ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪಿತ್ತ, ಬೆವರು, ಕೀವು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಇವುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗುವ ಐದು ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ವಿವಿಧ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಪ್ರಾಣೋಽಪಾನಃ ಸಮಾನಶೋದಾನವ್ಯಾನೌ ಚ ವಾಯವಃ |
ಹೃದಿ ಪ್ರಾಣೋ ಗುದೇಽಪಾನಃ ಸಮಾನೋ ನಾಭಿಸಂಸ್ಥಿತಃ ||
ಉದಾನಃ ಕಂಠದೇಶಸ್ಥೋ ವ್ಯಾನಃ ಸರ್ವಶರೀರಗಃ |

ನಾಗಶ್ಚ ಕೂರ್ಮಕೃಕರೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯ ||
ವಾಗ್ದ್ವಾರೇ ನಾಗ ಆಖ್ಯಾತಃ ಕೂರ್ಮ ಉನ್ಮೀಲನೇ ಸ್ಮೃತಃ |
ಕೃಕರಾಚಕ್ಷುತಂ ಜ್ಞೇಯಂ ದೇವದತ್ತಾದ್ವಿಜೃಂಭಣಮ್ |
ನ ಜಹಾತಿ ಮೃತಂ ವಾಪಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ ಧನಂಜಯಃ ||

ಅಮರಕೋಶ – 1-74 ರಿಂದ 77

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನಗಳೆಂಬ ಐದು ವಾಯುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿವೆ. ಪ್ರಾಣವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಅಪಾನವು ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಮಾನವು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ಉದಾನವು ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿಯೂ ಎಂದರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಕೀಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದು. ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯಗಳೆಂಬ ಐದು ಉಪವಾಯುಗಳಿವೆ. ನಾಗವಾಯುವು ನಾವು ಆಡುವ ಮಾತಿನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿಯೂ, ಕೂರ್ಮವು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಶೀನುವುದು ಕೃಕರವಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯ. ಆಕಳಿಸುವುದು ದೇವದತ್ತವಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯ. ಧನಂಜಯವಾಯುವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೋದಮೇಲೆಯೂ ಸಹ ಧನಂಜಯವಾಯುವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಯತಃ ಪ್ರವರ್ತತೇ ತನ್ನಂ ಯತ್ರ ಚ ಪ್ರತಿತಿಷ್ಠತಿ |
ಪ್ರಾಣೋಪಾನಃ ಸಮಾನಶ್ಚ ವ್ಯಾನಶ್ಚೋದಾನ ಏವ ಚ |
ತತ ಏವ ಪ್ರವರ್ತನ್ತೇ ತದೇವ ಪ್ರವಿಶನ್ತಿ ಚ ||

ಮಹಾಭಾರತ ಅಶ್ವಮೇಧಿಕಾಪರ್ವ 20-14

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪರಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದಿಂದಲೇ ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅದು ಉಪಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ-ಅಪಾನ-ಸಮಾನ-ವ್ಯಾನ-ಉದಾನಗಳು ಅದರಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಪುನಃ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಮಾನವ್ಯಾನಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ವಿಚೇರತುಃ|
ತಸ್ಮಿಲ್ಲೀನೇ ಪ್ರಲೀಯೇತ ಸಮಾನೋ ವ್ಯಾನ ಏವ ಚ ||
ಅಪಾನಪ್ರಾಣಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಉದಾನೋ ವ್ಯಾಪ್ಯ ತಿಷ್ಠತಿ |
ತಸ್ಮಾಚ್ಛಯಾನಂ ಪುರುಷಂ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ನ ಮುಞ್ಚತಃ ||

ಮಹಾಭಾರತ ಅಶ್ವಮೇಧಿಕಾಪರ್ವ 20-15,16

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೂ ಗುದದಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾನವಾಯುವೂ ಸಂಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಅಪಾನವು ಲಯಹೊಂದಿದರೆ ಸಮಾನ ವ್ಯಾನಗಳೂ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಲಯಹೊಂದುತವೆ. ಅಪಾನ-ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಉದಾನವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮಲಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳೆರಡೂ ಬಿಟ್ಟರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಾನಾಮಾಯತತ್ವೇನ ತಮುದಾನಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ |
ತಸ್ಮಾತ್ತಪೋ ವ್ಯವಸ್ಯನ್ತಿ ತದ್ಭವಂ ಬ್ರಹ್ಮವಾದಿನಃ ||

ಮಹಾಭಾರತ ಅಶ್ವಮೇಧಿಕಾಪರ್ವ 20-17

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ವಾಯುವನ್ನು ಉದಾನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. (ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಆನಯತಿ ಚೇಷ್ಟಯತಿ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಇತಿ ಉದಾನಃ -ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಚೇಷ್ಟೆಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ

ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಉದಾನವೆಂದು ಹೆಸರು.) ಪ್ರಾಣಾದಿಗಳು ಉದಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವ ಅಂತರ್ಭಾವವನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮವಾದಿಗಳು ತಪಸ್ಸೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ತೇಷಾಮನೋನ್ಯಭಕ್ಷಾಣಾಂ ಸರ್ವೇಷಾಂ ದೇಹಚಾರಿಣಾಮ್
ಅಗ್ನಿರ್ವೆಶ್ವಾನರೋ ಮಧ್ಯೆ ಸಪ್ತಧಾ ದೀವತೇಽನ್ತರಾ

ಮಹಾಭಾರತ ಅಶ್ವಮೇಧಿಕಾಪರ್ವ 20-18

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಂದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಲೀನಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಚರಿಸುವ ಪಂಚವಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಭಿಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿದೆ. ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿಯು ಏಳು ರೂಪಗಳಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಘ್ರಾಣಂ ಜಿಹ್ವಾ ಚ ಚಕ್ಷುಶ್ಚ ತ್ವಕ್ಚ ಶ್ರೋತ್ರಂ ಚ ಪಂಚಮಮ್ ।
ಮನೋ ಬುದ್ಧಿಶ್ಚ ಸಪ್ತೈತಾ ಜಿಹ್ವಾ ವೈಶ್ವಾನರಾರ್ಚಿಷಃ ॥
ಘ್ರೇಯಂ ದೃಶ್ಯಂ ಚ ಪೇಯಂ ಚ ಸ್ಪೃಶ್ಯಂ ಶ್ರವ್ಯಂ ತಥೈವ ಚ!
ಮನ್ತವ್ಯಮಥ ಬೋದ್ಧವ್ಯಂ ತಾಃ ಸಪ್ತ ಸಮಿಧೋ ಮಮ ॥

ಮಹಾಭಾರತ ಅಶ್ವಮೇಧಿಕಾಪರ್ವ 20-19,20

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಕಣ್ಣು ಚರ್ಮ, ಕಿವಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ -ಇವು ವೃಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿಯ ಏಳು ನಾಲಿಗೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮೂಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಗಂಧ, ನೋಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೂಪ, ಪಾನಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ರಸ, ಮುಟ್ಟಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಕೇಳಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಶಬ್ದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಮನನಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ವಿಷಯ-ಈ ಏಳೂ ನನ್ನ (ವೃಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿಯ) ಸಮಿತ್ತುಗಳಾಗಿವೆ (ಅಗ್ನಿ/ಇಂಧನಗಳಾಗಿವೆ).

ಮೂರ್ಧಾನಮಾಶ್ರಿತೋ ವಹಿ ಶರೀರಂ ಪರಿಪಾಲಯನ್ ।
ಪ್ರಾಣೋ ಮೂರ್ಧನಿ ಚಾಗ್ನೌ ಚ ವರ್ತಮಾನೋ ವಿಚೇಷ್ಟತೇ ॥

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-3

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ವಿಜ್ಞಾನರೂಪವಾದ ಅಗ್ನಿಯು ತಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದು (ಸಹಸ್ರಾರ) ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾದರೋ ಸಹಸ್ರಾರ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ-ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತಾ ಎರಡರ ಕಾರ್ಯವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಭೂತಂ ಭವಂ ಭವಿಷ್ಯಂ ಚ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಾಣೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ ।
ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ತದೇವ ಭೂತಾನಾಂ ಬ್ರಹ್ಮಯೋನಿಮುಪಾಸ್ಮಹೇ॥

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೀಗೆ ಭೂತ-ವರ್ತಮಾನ-ಭವಿಷ್ಯತ್ ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣವೇ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಬ್ರಹ್ಮಮೂಲವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಾವು ಉಪಾಸನೆಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಸ ಜನ್ತುಃ ಸರ್ವಭೂತಾತ್ಮಾ ಪುರುಷಃ ಸ ಸನಾತನಃ ।
ಮಹಾನ್ಬುದ್ಧಿರಹಂಕಾರೋ ಭೂತಾನಾಂ ವಿಷಯಶ್ಚ ಸಃ

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಅಗ್ನಿ-ಪ್ರಾಣಗಳ (ಚಿದಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳ) ಒಡಗೂಡಿದ ಜೀವನೇ ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳಿಗೂ ಆತ್ಮನು, ನಿತ್ಯವಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೂ ಅದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಮಹತ್ತು, ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರಗಳಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶಬ್ದ-ಸ್ಪರ್ಶ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಏವಂ ತ್ವಿಹ ಸ ಸರ್ವತ್ರ ಪ್ರಾಣೇನ ಪರಿಪಾಲ್ಯತೇ ।

ಪೃಷ್ಠತಸ್ತು ಸಮಾನೇನ ಸ್ವಾಂ ಸ್ವಾಂ ಗತಿಮುಪಾಶ್ರಿತಃ
ಬಸ್ತಿಮೂಲಂ ಗುದಂ ಚೈವ ಪಾವಕಂ ಸಮುಪಾಶ್ರಿತಃ |
ವಹನ್ಮೂತ್ರಂ ಪುರೀಷಂ ವಾಪ್ಯಪಾನಃ ಪರಿವರ್ತತೇ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-6,7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೀಗೆ ಈ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ (ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ) ಪ್ರಾಣದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಾಣವು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಅದು ಸಮಾನವಾಗಿ ಪೃಷ್ಠದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಉದ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಬಸ್ತಿಯ ಮೂಲಕ (ಮೂತ್ರಾಶಯ) ಗುದವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಜಾಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನೂ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿ, ಮೂತ್ರ-ಪುರೀಷಗಳನ್ನು ಅದರದರ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ಅಪಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯತ್ನೇ ಕರ್ಮಣಿ ಬಲೇ ಸ ಏಷ ತ್ರಿಷು ವರ್ತತೇ |
ಉದಾನಮಿತಿ ತಂ ಪ್ರಾಹುರಧ್ಯಾತ್ಮವಿದುಷೋ ಜನಾಃ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೀಗೆ ಅದೇ ಪ್ರಾಣವು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲೂ, ಅದಕ್ಕನುಕೂಲವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲೂ- ಈ ಮೂರರಲ್ಲೂ ಇರುವಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಬಲ್ಲ ಜನರು ಅದನ್ನು ಉದಾನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಧೌ ಸಂಧೌ ಸಂನಿವಿಷ್ಟಃ ಸರ್ವೇಷ್ವಪಿ ತಥಾನಿಲಃ |
ಶರೀರೇಷು ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ವ್ಯಾನ ಇತ್ಯುಪದಿಶ್ಯತೇ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ವಾಯುವು ಮನುಷ್ಯನ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಧಿಯಲ್ಲೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ವ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಧಾತುಷ್ವಗ್ನಿಸ್ತು ವಿತತಃ ಸ ತು ವಾಯುಸಮೀರಿತಃ |
ರಸಾನ್ಧಾತೂಂಶ್ಚ ದೋಷಾಂಶ್ಚ ವರ್ತಯನ್ಪರಿಧಾವತಿ
ಪ್ರಾಣಾನಾಂ ಸಂನಿಪಾತಾತ್ತು ಸಂನಿಪಾತಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ |
ಊಷ್ಮಾ ಚಾಗ್ನಿ ರಿತಿ ಜ್ಞೇಯೋ ಯೋऽನ್ನಂ ಪಚತಿ ದೇಹಿನಾಮ್

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-10,11

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜಾಠರಾಗ್ನಿಯು ತ್ವಕ್ ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಪ್ರಾಣಾದಿವಾಯುಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ, ಅನ್ನವೇ ಮುಂತಾದ ರಸಗಳನ್ನೂ ಧಾತುಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವೇ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಓಡಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಂಘರ್ಷದಿಂದ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಶಾಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿ, ಅದೇ ದೇಹಿಗಳ ಅನ್ನವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುವುದು.

ಸಮಾನೋದಾನಯೋರ್ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಮಾಹಿತ |
ಸಮರ್ಥಿತಸಧಿಷ್ಠಾನಂ ಸಮಕಚತಿ ಪಾವಕಃ

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-12

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶರೀರವ್ಯಾಪಾರವು ನಡೆಯುವಾಗ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳು ಸಮಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. (ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾನವನ್ನೂ, ಗುದದಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾನವು ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ಉದಾನವನ್ನೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.) ಅಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣಾಪಾನ-ಸಮಾನಗಳು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ಉಂಟಾಗಿ ತನ್ನ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾದ ಸಪ್ತಧಾತುಮಯವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ. (ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.)

ಅಸ್ಯಾಪಿ ಪಾಯುಪರ್ಯನಸ್ತಥಾ ಸ್ಯಾದ್ಗುದಸಂಜ್ಞಿತಃ |
ಸ್ರೋತಾಂಸಿ ತಸ್ಮಾಜ್ಜಾಯನ್ತೇ ಸರ್ವಪ್ರಾಣೇಷು ದೇಹಿನಾಮ್

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-13

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಅಗ್ನಿಯು ಪಾಯುಸ್ಥಾನದವರೆಗೆ ಗುದವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಗುದ ಅಥವಾ ಅಪಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾನಾಗ್ನಿಯಿಂದಲೇ ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು ಅಥವಾ ನಾಡೀಮಾರ್ಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಗ್ನಿವೇಗವಹಃ ಪ್ರಾಣೋ ಗುದಾನ್ತೇ ಪ್ರತಿಹನ್ಯತೇ |
ಸ ಊರ್ಧ್ವಮಾಗಮ್ಯ ಪುನಃ ಸಮುಪಕ್ಷಿಪ್ತಿ ಪಾವಕಮ್ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-14

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪುಟಹೊಡೆದಾಗ ಪ್ರಾಣಾದಿವಾಯುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿಯ ವೇಗವನ್ನು ಹೊತ್ತುಬಂದ ಪ್ರಾಣವು ಗುದದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಕ್ಕಿಹೊಡೆದು ಮತ್ತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಪುನಃ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತದೆ. (ಘರ್ಷಣೆಯ ವೇಗದಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.)

ಪಕ್ವಾಶಯಸ್ತ್ವಧೋ ನಾಭ್ಯಾಮೂರ್ಧ್ವಮಾಮಾಶಯಃ ಸ್ಥಿತಃ |
ನಾಭಿಮಧ್ಯೇ ಶರೀರಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಃ ಸರ್ವೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾಃ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-15

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಕ್ವಾನ್ನದ ಜಾಗವು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಆಮಾಶಯವು ಅದರ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾಭಿಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಗಳೂ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. (ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ನಾಭಿಯೇ ಕೇಂದ್ರ)

ಪ್ರವೃತ್ತಾ ಹೃದಯಾತ್ಸರ್ವೇ ತಿರ್ಯಗೂರ್ಧ್ವಮಧಸ್ತಥಾ |
ವಹನ್ತ್ಯನ್ನರಸಾನ್ನಾಡ್ಯೋ ದಶಪ್ರಾಣಪ್ರಚೋದಿತಾಃ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-16

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೃದಯದಿಂದ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅನ್ನರಸಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಿನಾಮೇಷ ಮಾರ್ಗಸ್ತು ಯೇನ ಗಚ್ಛನ್ತಿ ತತ್ಪರಮ್ |
ಜಿತಕ್ಲಮಾಃ ಸಮಾ ಧೀರಾ ಮೂರ್ಧನ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾದಧುಃ |
ಏವಂ ಸರ್ವೇಷು ವಿತತೌ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಹಿ ದೇಹಿಷು ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-17

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಾಯುಸ್ಥಾನದವರೆಗಿನ ಈ ಮಾರ್ಗವು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದುವ ಹಾದಿಯಾಗಿದೆ. ಕೇಶಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದವರಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಾಮ್ಯವನ್ನೂ ಮತ್ತು ತ್ರಿಗುಣಸಾಮ್ಯವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ ಧೀರರಾದ ಯೋಗಿಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿವೆ.

ಅನ್ನೇನ ಕುಕ್ಷೇರ್ದ್ವಾನಂಶೌ ಪಾನೇನೈಕಂ ಪ್ರಪೂರಯೇತ್ |
ಆಶ್ರಯಂ ಪವನಾದೀನಾಂ ತಥೈ ಕಮನಶೇಷಯೇತ್ ||

ವಿಷ್ಣುಧರ್ಮೋತ್ತರಪುರಾಣಂ - ಅಧ್ಯಾಯ ೫೬- 113

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗವನ್ನು ಅನ್ನದಿಂದಲೂ, ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದಲೂ ತುಂಬಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಮಧಶ್ಚೈವ ಗುದಶ್ರೋಣ್ಯೋಸ್ತಥೈವ ಚ |
ಬಲಾಸಪಿತ್ತನಾತಾನಾಂ ದೇಹೇ ಸ್ಥಾನಂ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಂ ||

ವಿಷ್ಣುಧರ್ಮೋತ್ತರಪುರಾಣಂ - ಅಧ್ಯಾಯ ೫೭- 115

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಡೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ, ಗುದ ಮತ್ತು ಶ್ರೋಣೀ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ವಾತ, ಕಫಗಳು ವಾಸಮಾಡಿ-ಕೊಂಡಿರುವುದೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ/ ಪರಮಾತ್ಮ

ಛಂಧಾಗ್ಯೋ ಉಪನಿಷತ್ (3-14-2) ಆತ್ಮನು ಮನೋಮಯನು, ಪ್ರಾಣವೇ ಅವನ ಶರೀರವು, ಅವನು ಚೈತನ್ಯ ರೂಪನು, ಸತ್ಯ ಸಂಕಲ್ಪನು. ಆಕಾಶವು ಅವನ ಆತ್ಮವು, ಅವನು ಸರ್ವಕರ್ಮನು, ಸರ್ವಕಾಮನು, ಸರ್ವಗಂಧನು, ಸರ್ವರಸನು, ಅವನು ಸರ್ವವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪ್ತನು. ಅವನು ವಾಗ್ರಹಿತನು (ಪೂರ್ಣಕಾಮನಾದುದರಿಂದ) ಯಾವ ಆತುರತೆಯೂ ಇಲ್ಲದವನು.

ಎನ್ನ ಆರು ಚಕ್ರಂಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರ್ಪ ಪರಮಾತ್ಮನು ನೀನೆ ಅಯ್ಯ, ಎನ್ನ ನವನಾಳಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಳೆದು ಸುಳಿವ ಪರವಸ್ತುವು ನೀನೆ ಅಯ್ಯ, ಎನ್ನ ಕರ ಮನ ಭಾವದ ಒಳಹೊರಗೆ ತೊಳಗಿ ಬೆಳಗುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮವು ನೀನೆ ಅಯ್ಯ, ಎನ್ನ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಸಹಸ್ರದಳದ ಕಮಲಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಬೆಳಗುವ ಪರಂಜ್ಯೋತಿ ನೀನೆ ಅಯ್ಯ ಅಖಂಡೇಶ್ವರಾ.

ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧಿಗಳೆಂದು ನುಡಿಯುವವರು ಅನೇಕರುಂಟು. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದ ಕಳೆಯನಾರು ಆರಿಯರಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದ ಕಳೆ ಎಂತೆಂದಡೆ: ಆಧಾರದಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ) ಎಳೆಯ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಬೆಳಗುತಿರ್ಪುದು ನೋಡಾ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವು. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರನಂತೆ ಬೆಳಗುತಿರ್ಪುದು ನೋಡಾ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವು. ಮಣಿಪೂರಕದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನ ಲತೆಯಂತೆ ಬೆಳಗುತಿರ್ಪುದು ನೋಡಾ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವು. ಅನಾಹತದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಟಿಕದ ಸಲಾಕೆಯಂತೆ ಬೆಳಗುತಿರ್ಪುದು ನೋಡಾ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವು. ವಿಶುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಕ್ತಿಕದ (ಮುತ್ತಿನ) ಗೊಂಚಲದಂತೆ ಬೆಳಗುತಿರ್ಪುದು ನೋಡಾ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವು. ಆಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ರತ್ನದ ದೀಪ್ತಿಯಂತೆ ಬೆಳಗುತಿರ್ಪುದು ನೋಡಾ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವು. ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಜ್ಯೋತಿಯಂತೆ ಬೆಳಗುತಿರ್ಪುದು ನೋಡಾ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವು. ಶಿಖೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತಾರೆಯಂತೆ ಬೆಳಗುತಿರ್ಪುದು ನೋಡಾ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವು. ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಉಳುಕನಕ್ಷತ್ರದಂತೆ (ಮರೆಯಾದ/ಸೋಂಬೇರಿ ನಕ್ಷತ್ರದಂತೆ) ಬೆಳಗುತಿರ್ಪುದು ನೋಡಾ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವು. ಇಂತಪ್ಪ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದ ಕಳೆಯನರಿದು, ಪ್ರಾಣನ ಸಂಯೋಗಿಸಿ ಪ್ರಳಯವ ಗೆಲಲರಿಯದೆ ಮಾತಿನ ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ ಘಾತಕದ ಕಥೆಗಳ ಕಲಿತು, ಓತು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹೇಳಿ ಚಾತುರ್ಯನೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಒಡಲ ಹೊರೆವ ಘಾತಕರ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಸಂಬಂಧಿಗಳೆಂತೆಂಬೆನಯ್ಯಾ ಅಖಂಡೇಶ್ವರಾ.

ಲಿಂಗಪೂಜೆಯ ಮಾಡಿರೋ ನಿಮ್ಮೊಳೆ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಪೂಜೆಯ ಮಾಡಿರೋ ಗಂಗೆ ಯಮುನೆಯರ ಸಂಗಮದೊಳು ಮಿಂದು, ಎಂಬ ವಚನವೂ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ತ್ರಿಕೂಟದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯು ಸಮರ್ಪಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಎನ್ನ ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿಗೊಂಡಿಪ್ಪ ಎನ್ನ ಪ್ರಾಣೇಶ್ವರಂಗೆ ಎನ್ನ ಕ್ಷಮೆಯೇ ಅಭಿಷೇಕ. ಎನ್ನ ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯವೇ ಪುಷ್ಪದ ಮಾಲೆ. ಎನ್ನ ಸಮಾಧಿಸಂಪತ್ತೇ ಗಂಧ. ಎನ್ನ ನಿರಹಂಕಾರವೇ ಅಕ್ಷತೆ. ಎನ್ನ ಸದ್ವಿವೇಕವೇ ವಸ್ತ್ರ, ಎನ್ನ ಸತ್ಯವೇ ದಿವ್ಯಾಭರಣ. ಎನ್ನ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಧೂಪ. ಎನ್ನ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನವೇ ದೀಪ. ಎನ್ನ ನಿಭ್ರಾಂತಿಯೇ ನೈವೇದ್ಯ, ಎನ್ನ ನಿರ್ವಿಷಯವೇ ತಾಂಬೂಲ. ಎನ್ನ ಮೌನವೇ ಘಂಟೆ. ಎನ್ನ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪವೇ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ. ಎನ್ನ ಶುದ್ಧಿಯೇ ನಮಸ್ಕಾರ. ಎನ್ನ ಅಂತಃಕರಣದಿಂದ ಮಾಡುವ ಸೇವೆಯೇ ಉಪಚಾರಂಗಳು. ಈ ಪರಿಯಲ್ಲಿ ಎಮ್ಮ ಗೊಹೇಶ್ವರಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಪೂಜೆಯ ಮಾಡಿ ಬಾಹ್ಯಕ್ರೀಯ ಮಾಡಿದೆನು ಕಾಣಾ ಸಂಗನ ಬಸವಣ್ಣಾ.

ವ್ಯಾಸರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗ

ಬ್ರಹ್ಮ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 236 ಶ್ಲೋಕ 6 ರಿಂದ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಾನ್ಯತ್ರ ಜ್ಞಾನತಪಸೋರ್ನಾನ್ಯತ್ರೇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಾತ್ |
ನಾನ್ಯತ್ರ ಸರ್ವಸಂತ್ಯಾಗಾತ್ಸಿದ್ಧಿಂ ವಿಂದತಿ ಕಶ್ಚನ || ೬
ಮಹಾಭೂತಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಪೂರ್ವಸೃಷ್ಟಿಃ ಸ್ವಯಂಭುವಃ ।
ಭೂಯಿಷ್ಠಮ್ ಪ್ರಾಣಭೃದ್ಗ್ರಾಮೇ ನಿನಿಷ್ಠಾನಿ ಶರೀರಿಷು || 7
ಭೂಮೇರ್ದೇಹೋ ಜಲಾತ್ಸ್ನೇಹೋ ಜ್ಯೋತಿಷಶ್ಚಕ್ಷುಷೀ ಸ್ಮೃತೇ ।
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾಶ್ರಯೋ ವಾಯುಃ ಕೋಷ್ಠಾಕಾಶಂ ಶರೀರಿಣಾಂ || 8
ಕ್ರಾಂತೌ ವಿಷ್ಣುರ್ಬಲೇ ಶಕ್ರಃ ಕೋಷ್ಠೇಽಗ್ನಿ ರ್ಭೋಕ್ತುಮಿಚ್ಛತಿ |
ಕರ್ಣಯೋಃ ಪ್ರದಿಶಃ ಶ್ರೋತ್ರೇ ಜಿಹ್ವಾಯಾಂ ವಾಕ್ಸರಸ್ವತೀ || 9
ಕರ್ಣೌ ತ್ವಕ್ಚಕ್ಷುಷೀ ಜಿಹ್ವಾ ನಾಸಿಕಾ ಚೈವ ಪಂಚಮಿ ।
ದಶ ತಾನೀಂದ್ರಿಯೋಕ್ತಾನಿ ದ್ವಾರಾಣ್ಯಾಹಾರಸಿದ್ಧಯೇ || ೧೦

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವ್ಯಾಸನು ಹೇಳಿದನು :- ಜ್ಞಾನ, ತಪಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ, ಸನ್ಯಾಸ ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರತು ಬೇರೊಂದರಿಂದ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನೂ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರಥಮ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುವು. ಭೂಮಿಯ ಅಂಶದಿಂದ ಶರೀರವು ಆಗಿರುವದು. ನೀರಿನ ಅಂಶವೇ ಅವಯವಗಳ ಸಂಬಂಧವು. ತೇಜಸ್ಸೇ ಕಣ್ಣುಗಳು. ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳೇ ವಾಯುವು. ಜಠರ, ಕರುಳು ಮುಂತಾದ ನಾಳಗಳೇ ಆಕಾಶವು. ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುವೂ, ಬಲದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರನೂ, ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯೂ, ನೆಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಕೊಂಡು ವಿಷಯಾನುಭವವನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯವೂ, ದಿಗ್ದೇವತೆಯೂ, ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಾಗಿಂದ್ರಯವೂ ಸರಸ್ವತೀದೇವಿಯೂ ಇರುವರು. ಕಿವಿ ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು ನಾಲಗೆ, ಮೂಗು, ಈ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ವಾಕ್, ಪಾಣಿ, ಪಾದ, ಸಾಯು, ಉಪಸ್ಥ ಎಂಬ ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸೇರಿ ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶರೀರದ ಆಹಾರಸಿದ್ದಿಗೆ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿರುವುವು.

ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶೌ ತಥಾ ರೂಪಂ. ರಸಂ ಗಂಧಂ ಚ ಪಂಚಮಂ ।
ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಾನ್ಪೃಥಗ್ವಿದ್ವಾದಿಂದ್ರಿಯೇಭ್ಯಸ್ತು ನಿತ್ಯದಾ || 11
ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಮನೋ ಯುಙ್ಕ್ತೇ ಅವಶ್ಯಾನಿವ ರಾಜಿನಃ |
ಮನಶ್ಚಾಪಿ ಸದಾ ಯುಙ್ಕ್ತೇ ಭೂತಾತ್ಮಾ ಹೃದಯಾಶ್ರಿತಃ || ೧೨
ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ತಥೈವೈಷಾಂ ಸರ್ವೇಷಾಮಿಶ್ವರಂ ಮನಃ ।
ನಿಯಮೇ ಚ ವಿಸರ್ಗೇ ಚ ಭೂತಾತ್ಮಾ ಮನಸಸ್ತಥಾ || ೧೩
ಇಂದ್ರಿಯಾಣೀಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಾಶ್ಚ ಸ್ವಭಾವಶ್ಚೇತನಾ ಮನಃ ।
ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಚ ಜೀವಶ್ಚ ನಿತ್ಯಂ ದೇಹೇಷು ದೇಹಿನಾಂ || ೧೪

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಷ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧಗಳೇ ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಗಳು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುವು. ಮನಸ್ಸು ಹೃದಯಕಮಲವನ್ನಾ ಶ್ರಯಿಸಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವದು. ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸೇ ಅಧಿಪತಿಯು. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಪ್ಪಣೆಯಿಂದಲೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲಿರುವುವು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಶಕ್ತಿಸ್ವರೂಪ-

ವಾಗಿರುವದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಾಣಾಪಾನರೂಪವಾದ ವಾಯುವಿನ ವ್ಯಾಪಾರವೇ ಜೀವವೆನಿಸುವುದು.

ಆಶ್ರಯೋ ನಾಸ್ತಿ ಸತ್ತ್ವಸ್ಯ ಗುಣಶಬ್ದೋನ ಚೇತನಾಃ ।
ಸತ್ತ್ವಂಹಿ ತೇಜಃ ಸೃಜತಿ ನ ಗುಣಾನ್ವೈ ಕಥಂಚನ ॥ ೧೫
ಏವಂ ಸಪ್ತದಶಂ ದೇಹಂ ವೃತ್ತಂ ಷೋಡಶಭಿರ್ಗುಣೈಃ ।
ಮೆನೀಷೀ ಮನಸಾ ವಿಪ್ರಾಃ ಪಶ್ಯತ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಿ ॥ ೧೬
ನ ಹ್ಯಯಂ ಚಕ್ಷುಷಾ ದೃಶ್ಯೋ ನ ಚ ಸರ್ವೈರಪೀಂದ್ರಿಯೈಃ !
ಮನಸಾತು ಪ್ರದೀಪ್ತೇನ ಮಹಾನಾತ್ಮಾ ಪ್ರಕಾಶತೇ ॥ ೧೭

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸತ್ತ್ವಾದಿಗುಣಗಳು ಚೇತನವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಸತ್ವವೆಂದರೆ ಬಲವು. ಈ ಬಲವನ್ನು ತೇಜಸ್ಸು ಸೃಷ್ಟಿಸುವದು. ಇದು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಐದು, ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಐದು, ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥ ಐದು, ಮನಸ್ಸು, ಜೀವ, ಈ ಹದಿನೇಳು ತತ್ವಗಳಿಂದ ದೇಹವಾಗಿರುವದು. ಈ ದೇಹವು ಹದಿನಾರು ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವದು. ಎಲ್ಲೆ ಋಷಿಗಳೇ, ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಜೀವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿವನು. ಈ ಆತ್ಮನನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಇವನು ಇತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಗೋಚರನಲ್ಲ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರಕಾಶವಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರನಾಗುವನು.

ಅಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶರೂಪಂ ತಚ್ಚ ರಸಾಗಂಧಮವ್ಯಯಂ ।
ಅಶರೀರಂ ಶರೀರೇ ಸ್ವೇ ನಿರೀಕ್ಷೇತ ನಿರಿಂದ್ರಿಯಂ || ೧೮
ಅವ್ಯಕ್ತಂ ಸರ್ವದೇಹೇಷು ಮರ್ತ್ಯೇಷು ಪರಮಾರ್ಚಿತಂ ।
ಯೋಽನುಪಶ್ಯತಿ ಸ ಪ್ರೇತ್ಯ ಕಲ್ಪತೇ ಬ್ರಹ್ಮಭೂಯತಃ || 19
ವಿದ್ಯಾ ವಿನಯಸಂಪನ್ನ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇ ಗವಿ ಹಸ್ತಿನಿ |
ಶುನಿ ಚೈವ ಶ್ವಪಾಕೇ ಚ ಪಂಡಿತಾಃ ಸಮದರ್ಶಿನಃ || ೨೦
ಸ ಹಿ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ಜಂಗಮೇಷು ಧ್ರುವೇಷು ಚ |
ವಸತ್ಯೇಕೋ ಮಹಾನಾತ್ಮಾಯೇನ ಸರ್ವಮಿದಂ ತತಂ ॥ ೨೧
ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಚಾತ್ಮಾನಂ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಚಾತ್ಮನಿ |
ಯದಾ ಪಶ್ಯತಿ ಭೂತಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮಸಂಪದ್ಯತೇ ತದಾ || ೨೨
ಯಾವಾನಾತ್ಮನಿ ವೇದಾತ್ಮಾ ತಾವಾನಾತ್ಮಾ ಪರಾತ್ಮನಿ |
ಯ ಏವಂ ಸತತಂ ವೇದ ಸೋಽಮೃತತ್ವಾಯ ಕಲ್ಪತೇ ॥ ೨೩

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಗಂಧಗಳೆಂಬ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲದ, ಶರೀರವಿಲ್ಲದ, ನಾಶರಹಿತನೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಲ್ಲ-ದವನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡಬೇಕು. ಸಮಸ್ತ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತನಾಗದೆ ಇರುತ್ತಿರುವ, ಪರಮಪೂಜ್ಯನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಯಾವ ಜೀವನು ತಿಳಿಯುವನೋ ಅವನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆಗುವನು. ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದವರು ವಿದ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ವಿನಯಾದಿ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಲ್ಲಿಯೂ ಗೋವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಆನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೊ ಚಂಡಾಲನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಆತ್ಮ ತತ್ವವನ್ನು ಸಮಾನಭಾವದಿಂದ ತಿಳಿಯುವರು. ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಪಂಚವೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದೋ ಆ ಒಂದೇ ಮಹಾತತ್ವ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಮಸ್ತ ಚರಾಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಾಸವಾಗಿರುವನು. ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮತತ್ವವು ಇರುವುದೆಂದೂ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ

ಆತ್ಮತತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಂದೂ ಯಾವಾಗ ಜೀವನು ತಿಳಿಯುವನೋ ಆಗ ಜೀವನು ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪನಾಗುವನು. ಎಲ್ಲಿಯಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿರುವನೋ ಆಲ್ಲಿಯ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಆ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮತತ್ವದಲ್ಲಿರುವದು. ಯಾವ ಜೀವನು ಯಾವಾಗಲೂ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮತತ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲಗೊಳಿಸುವನೋ ಆಗ ಅವನು ಮುಕ್ತನಾಗುವನು.

ವಿವರಣೆ:- ವ್ಯಾಸರು ವಿವರಿಸಿರುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡ ಅಂಶಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. "ಅಕ್ಷರಂ ಚ ಕ್ಷರಂ ಚೈವ ದ್ವೇಧಾ ಭಾವೋಽಯಮಾತ್ಮನಃ | ಕ್ಷರಃ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ದಿವ್ಯಂ ತ್ವಮೃತಮಕ್ಷರಂ ||" ಎಂದು ಅಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಕ್ಷರ ರೂಪವಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಕ್ಷರ, ಅಕ್ಷರ ಎಂಬದಾಗಿ ಅತ್ಮಸ್ವರೂಪವು ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿರುವದು. ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಆತ್ಮತತ್ವವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಾಶದಿಂದ ಕಾಣದೆ ಹೋಗುವದರಿಂದ ಕ್ಷರವೆನಿಸುವುದು. ನಾಶರಹಿತವಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠವೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ ಆದ ತತ್ವವೇ ಅಕ್ಷರವೆನಿಸುವದು".

ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ

ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ಅಧೋ ನಿಷ್ಟ್ಯಾ ವಿತಸ್ತ್ಯಾಂತೇ ನಾಭ್ಯಾಮುಪರಿ ತಿಷ್ಠತಿ |
ಜ್ವಾಲಮಾಲಾಕುಲಂ ಭಾತಿ ವಿಶ್ವಸ್ಯಾಽಽಯತನಂ ಮಹತ್ || ಶ್ಲೋಕ 7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕಂಠಮೂಲದ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ನಾಭಿಯಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲಗಳ ಮೇಲೆ ಹೃದಯವಿರುವುದು; ಜ್ವಾಲಮಾಲೆಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಲ್ಪಟ್ಟ ಆ ಮಹತ್ತಾದ ಆಯತನವು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದು.

ಸನ್ತತಂ ಶಿಲಾಭಿಸ್ತು ಲಂಬತ್ಯಾಕೋಶಸನ್ನಿಭಮ್ |
ತಸ್ಯಾನ್ತೇ ಸುಷಿರಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ತಸ್ಮಿನ್ ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ || ಶ್ಲೋಕ -8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಲ್ಪಟ್ಟ ಹೃದಯವು ಕಮಲದ ಮೊಗ್ಗಿನಂತೆ ತೂಗಾಡುತ್ತಿರುವುದು; ಅದರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಇರುವುದು; ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುವುದು.

ತಸ್ಯ ಮಧ್ಯೇ ಮಹಾನಗ್ನಿರ್ವಿಶ್ವಾರ್ಚಿರ್ವಿಶ್ವತೋಮುಖಃ |
ಸೋಽಗ್ರಭುಗ್ವಿಭಜನ್ತಿಷ್ಠನ್ನಾಹಾರಮಜರಃ ಕವಿಃ|
ತಿರ್ಯಗೂರ್ಧ್ವಮಧಃ ಶಾಯೀ ರಶ್ಮಯಸ್ತಸ್ಯ ಸಂತತಾ || ಶ್ಲೋಕ -9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹು ಜ್ವಾಲೆಗಳುಳ್ಳ ವಿಶ್ವತೋ ಮುಖವಾದ (ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ) ಮಹಾಗ್ನಿ ಇರುವುದು; ಅದು ತನಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು (ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ) ಹಂಚುತ್ತದೆ; ಅದು ಸ್ವತಃ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ; ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುವುದು.

ಸಂತಾಪಯತಿ ಸ್ವಂ ದೇಹಮಾಪಾದತಲಮಸ್ತಕಃ |
ತಸ್ಯ ಮಧ್ಯೇ ವಹ್ನಿಶಿಖಾ ಅಣೀಯೋರ್ಧ್ವಾ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಃ || ಶ್ಲೋಕ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದು ಕಾಲಿನಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಖವಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದು; ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಒಂದು ಅಗ್ನಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯು ಮೇಲಕ್ಕೇಳುವುದು.

ತಸ್ಯಾಃ ಶಿಖಾಯಾ ಮಧ್ಯೇ ಪರಮಾತ್ಮಾವ್ಯವಸ್ಥಿತಃ |
ಸ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ ಶಿವಃ ಸ ಹರಿಃ ಸೇಂದ್ರಃ ಸೋಽಕ್ಷರಃ ಪರಮಃ ಸ್ವರಾಟ್ - ಶ್ಲೋಕ 12

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಅಗ್ನಿಜ್ವಾಲೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾಗಿರುವನು; ಅವನೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಅವನೇ ಶಿವ, ಅವನೇ ಇಂದ್ರ, ಅವನೇ ಅಕ್ಷರ, ವಿಶ್ವಾತೀತ ಮತ್ತು ಸ್ವರಾಟ್.

ಯಥಾ ಪರಿಚಿತಶ್ಚಾಯಂ ವಾಯುರ್ವೈ ವಿಶ್ವತೋ ಮುಖಃ ।
ಪರಿಧ್ಯಾಯಮಾನಃ ಸಂರುದ್ಧಃ ಶರೀರೇ ಕಲ್ಮಿಷಂ ದಹೇತ್ ॥
ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 10-೮೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರ್ವತ್ರ ಸಂಚರಿಸುವ ವಾಯುವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಗತವಾದ ಸಕಲ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. (ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.)

ಶೈವರ ಮತ್ತು ಇತರರ ಅಭಿಮತವೂ ಬಿನ್ನವಾದುದ್ದಲ್ಲ.

ವಿಶ್ವತೋ ಎಂದರೆ - (ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ)

ವಿಶ್ವತೋ ಭಾಸಮಾನೋಽಪಿ ವಿಶ್ವಮಾಯಾವಿಲಕ್ಷಣಃ |
ಪರಮಾತ್ಮಾ ಸ್ವಯಂಜ್ಯೋತೀರೂಪೋ ಜೀವಾತ್ಮನಾಂ ಭವೇತ್ ॥
ಸಿದ್ಧಾಂತಶಿಖಾಮಣಿ 18-೩೫

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಶ್ವಮಾಯಾವಿಲಕ್ಷಣನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಜೀವಾತ್ಮರಲ್ಲಿ ಸರ್ವತ್ರ ಪ್ರಕಾಶಮಾನನಾದರೂ, ಸ್ವಯಂಜ್ಯೋತಿಃ ಸ್ವರೂಪನಾಗಿಯೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವನು.

"ಎತ್ತೆತ್ತ ನೋಡಿದರೆ ನೀನೇ, ದೇವಾ ಸಕಲ ವಿಸ್ತಾರದ ರೂಹು ನೀನೇ, ದೇವಾ ವಿಶ್ವತಃ ಚಕ್ಷು ನೀನೇ, ದೇವಾ ವಿಶ್ವತೋ ಮುಖ ನೀನೇ, ದೇವಾ ವಿಶ್ವತೋ ಪಾದ ನೀನೇ, ದೇವಾ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಾ" – ಬಸವಣ್ಣ

"ಹೃದಯದಲ್ಲಡಗಿರ್ಪ ಈಶನ ತಿಳಿಯದೆ, ಕಲ್ಲಿಗೆಲ್ಲ ಮುಗಿವ ಜೀವಿಗಳಿರ, ಕಲ್ಲಿನೊಳೇನಿಹುದು ಜೀವದೊಳಲ್ಲದೆ, ವಿಶ್ವತೋಭಿರಾಮ ಕೇಳೊ ವೇಮಾ. ದೇವನೆನಲು ಬೇರೆ ದೇಶದೊಳಿರ್ಪನೇ, ದೇವಿಯೊಡನೆ ಸತತ ದೇಹದೊಳಗೆ, ವಾಹನಂಗಳೇರಿ ಹೊಡೆಯುತಲಿರ್ಪನು, ವಿಶ್ವತೋಭಿರಾಮ ಕೇಳೊ ವೇಮಾ" – ವೇಮನ್ನ

ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಪುರುಷ ಸೂಕ್ತದಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಕೂರ್ಮ ಪುರಾಣ (71-66):- ನೀನು ವಿಶ್ವತೋ (ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ) ಮುಖನಾಗಿ ಸರ್ವಭೂತಗಳ ಹೃದಯ ಗುಹೆಯ ಒಳಗೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತೀಯೆ. ನೀನು ಯಜ್ಞ ಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದೀಯೆ ಮತ್ತು ನೀನು ವಷಟ್ಕಾರ ಜಲ ತೇಜಸ್ಸು ರಸ ಅಮೃತ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆಗಿದ್ದೀಯೆ. (ಸೂರ್ಯನನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯ ಅರ್ಥ

ಬರುತ್ತದೆ.) "ಮುಖ" ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಪದಕ್ಕೆ "ಇಂದ್ರಿಯ ಅಂಗದ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆ" ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ ಇದೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಅಸ್ಯ ಮುಖ ಮಾಸಿತ್ ಬಾಹು ರಾಜನ್ಯಃ ಕೃತಃ
ಊರು ತದ್ ಅಸ್ಯ ಯದ್ ವೈಶ್ಯಃ ಪದಾ ಬ್ಯಂ ಶೂದ್ರೋ ಅಜಾಯತ

ಪುರುಷ ಸೂಕ್ತ

"ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಅಸ್ಯ ಮುಖ ಮಾಸೀತ್" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಕರೆದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಧ್ಯಾನ ಸೇರಿ, ಇಂದ್ರಿಯ ಅಂಗದ (ದಾಸ್ಯದಿಂದ) ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಬೆಳಕು ಅಮೃತವನ್ನು ಬಂದಿಸುತ್ತದೆ."

"ಬಾಹೂ ರಾಜನ್ಯಃ ಕೃತಃ" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಅವಿಭಜಿತ ಗಂಜಿ ಅಥವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಬಂದ ತೊಗಟೆ (ಮೂಲಿಕೆ) ನೀಡುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು".

"ಊರೂ ತದ್ ಆಸ್ಯ ಯದ್ ವೈಶ್ಯಃ" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ, "ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಸೇರುವ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ವಿಭಾಗಿಸುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು"

"ಪದಾ ಬ್ಯಂ ಶೂದ್ರೋ ಅಜಾಯತ" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಆಸರೆಗಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ನೀರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತಾಯಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ"

ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ

ಮಂತ್ರ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವರ್ಣಿಸುವ (ಶ್ಲಾಘಿತ) ಮೂರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನ್-ತಿಳಿದವನನ್ನು, ತ್ರ-ರಕ್ಷಿಸು ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾನುಭಾವರಿಂದ ದೃಷ್ಟವಾಗಿ ಮಹಾಫಲಪ್ರದವಾದ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವರ್ಣಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಒಂದೊಂದೇ ಅಕ್ಷರದ ಮಂತ್ರಗಳೂ ಇವೆ, ಎರಡು-ಮೂರು, ಐದು, ಆರು, ಎಂಟು, ಹನ್ನೆರಡು ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವರ್ಣಗಳುಳ್ಳ ಮಂತ್ರಗಳೂ ಇವೆ. ಮಂತಾರಂ ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ಮಂತ್ರಃ ಅಂದರೆ, ಆದನ್ನು ತಿಳಿದವನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಅವಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು. ಪುರಂದರ ದಾಸರು ತಮ್ಮ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ "ತಂತ್ರವನು ಅರಿಯದೆ ಮಂತ್ರ, ಮಾಡುವ ಭ್ರಷ್ಟ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲದೆ ವಿಪ್ರನತಿ ಭ್ರಷ್ಟನು ಅಂತರವನರಿಯದೆ (ಅಂತರಂಗವನ್ನರಿಯದೆ) ನುಡಿದವನು ಭ್ರಷ್ಟ ......ಮತಿ (ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ) ಶುದ್ದಿಯಿಲ್ಲದ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರಗಳೇಕೆ ....ಸ್ನಾನ ಮೌನಂಗಳಿಗೆ ಸಾಧನದ ಮಂತ್ರ, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನದಿ ಧ್ಯಾನಿಪ ಮಂತ್ರ, ಹೀನಗುಣಂಗಳ ಹಿಂಗಿಸುವ ಮಂತ್ರ .... ಸಕಲ ವೇದಾಂಗಳಿಗೆ ಸಾರವೇಣಿಪ ಮಂತ್ರ, ಮುಕುತಿ ಮಾರ್ಗಕೆ ಇದೇ ಮೂಲ ಮಂತ್ರ .... ". ವಿಪ್ರ ಎಂದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಅಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನದಿ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಟನು ಎಂದು ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರ ಉಪದೇಶ ಎಂದರೆ ಮಂತ್ರದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಗೋಪ್ಯ ವಿದ್ಯೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಹಿಂದು ಗುರುಗಳು ಮಂತ್ರೋಪದೇಶಕ್ಕೆಂದು ಯಾರಾದರೂ ಬಂದರೆ ಆತನ ಅರ್ಹತೆ, ಯೋಗ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒರೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಉಪದೇಶ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಚರಿತ್ರೆ ಸಾರುತ್ತೆ, ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳ ಹೊರಗೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರಿತು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂತಹ ಗೋಪ್ಯತೆಯೂ ಇಂದು ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥತೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೃತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯೇಶತೀರ್ಥರೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ಅಜ್ಞಂ ಚ ಬಾಲಮಿತ್ಯಾಹುಃ ಪಿತೇತ್ಯೇವ ಚ ಮಂತ್ರದಮ್" ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಇದರ ಭಾವಾರ್ಥ, "ತಂದೆಯಾದವನು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ನೀಡಲು ತಿಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ "ಪಿತಾ" ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಹನಾಗುವನು. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಅವನಿಗೆ ಉಪದೇಶನೀಡಲು ತಿಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನು "ಬಾಲ" ಎಂದು ಟೀಕಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಂದೆಯಾದವನು ತಾನು ನಿಜವಾದ ತಂದೆಯೆನಿಸಬೇಕಾದರೆ ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ನೀಡಬೇಕು".

ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಯಾಕೆ?

ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಗುರುಗಳಿಂದ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಆಗುವ ವಿಧಾನವು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರೋಪದೇಶವು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿಯೇ ಸನಾತನ ಹಿಂದು ಧರ್ಮೀಯರು ಹಿಂದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಲಿಯುವವರೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ಕೋತಿ ವಿದ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಟಲನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕ್ಷುದ್ರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯವರನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶದಿಂದ ತಡೆಯಲು, ಕಠೋರ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಅಬ್ರಹಾಮಿಕ್ ಮತೀಯರನ್ನು ಮಂತ್ರ ರಹಸ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಇಡಲು, ರಹಸ್ಯ ಬೋಧನೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ರಹಸ್ಯಗಳು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದುದ್ದರಿಂದ ಕ್ರೂರಿಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರೂರಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭ್ಯವಾದರೆ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಮುಳ್ಳಾಗುವುದು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಇಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತರ್ಕಬದ್ದ ದಿವ್ಯಾಲೋಚನೆ-ಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕ್ರೂರತೆ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘತೆ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅದು ಅಸಹ್ಯ ತರಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ, ಸಭ್ಯ ಸಮಾಜ ಆಲೋಚಿಸುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಅಂತಹ ಕ್ರೂರಿಗಳ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘಿತರ ಭಹಿಷ್ಕಾರ. ಇಂತಹ ಭಹಿಷ್ಕಾರದ ಫಲವೇ ಅಂತವರಿಂದ ದೈವ ರಹಸ್ಯ ಮೂಲ ಗೋಪ್ಯಾವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದು ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಮೂಲ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಗೋಪ್ಯತೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು.

ಎಲ್ಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಾದ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕ ಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆದರೆ ಅಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅಥವಾ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಹಾಡುವಿಕೆ /ಪಠಣೆ ಮಾಡುವಿಕೆಗೆ ಮುಂದಾದುದ್ದೇ ಗೋಪ್ಯತೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಹಾದಿ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಹಾಡುವಿಕೆ/ಪಠಣೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ವಾದವಲ್ಲ. ಶ್ಲೋಕಗಳ ಹಾಡುವಿಕೆ/ಪಠಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸನಾತನ ಋಷಿಗಳು ರಚಿಸಿದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಅದ್ಭುತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಇದರ ಮಧ್ಯೆ ಮೂಲ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗವು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಸನಾತನ ಹಿಂದು ತನ್ನ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜಗದ್ಗುರು ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗೋಪ್ಯ ಮಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಮುನ್ನ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಲವು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಯಜ್ಞೋಪವೀತದ ಧಾರಣೆಯನಂತರ ಹುಡುಗನಿಗೆ "ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶ' ವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು. ವಟುವು ತಂದೆಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತಾನೆ. ಅವನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದಂತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತಾನೆ. ತಂದೆಯೇ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನೇ ಮೊದಲ ಗುರು. ಇದು ರಹಸ್ಯ ಮಂತ್ರ ತಂದೆಯಿಂದ ಮಗನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಮಂತ್ರ. ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವೇ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯ ಮಂತ್ರ. "ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್" (ಇದನ್ನು "ಪಂಚಾವಸಾನ ಗಾಯತ್ರೀ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಇದರ ಅರ್ಥ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ಘನ ರೂಪವಲ್ಲದ, ಘರ್ಜಿಸುವ, ಹೊಳೆಯುವ ಕಿರಣವುಳ್ಳ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ದೈವಿಕ

ಆಸ್ತಿಯಾದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಓಂ ಮೂಲವನ್ನು ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವೆನು ಪೋಷಿಸುವೆನು." ಹೀಗೆ ಮಂತ್ರದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು.

ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಆ ಸವಿತೃ ದೇವನ ಶ್ರೇಷ್ಠತಮವಾದ | ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಕುರಿತು ನಾನು ಧ್ಯಾನಿಸುವೆನು. ಪ್ರಚೋದಿಸಲಿ (ಪ್ರೇರೇಪಸಲಿ) ಆ ದೇವ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗಳ. ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪ್ರಕಾರ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ೫ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಉಜ್ಜಾರಮಾಡಿದರೆ ಗಾಯತ್ರಿಯು ಪಂಚಪಾತಕಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಪಂಚಪಾತಕಗಳನ್ನು ತಂದು-ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಓಂ|| ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ|| ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ|| ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯಧೀಮಹಿ|| ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್|| (ಇಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರ ಮಾತ್ರ ನಿಜ, ಆದರೆ ಆಸಲು ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ "ಸೋಹಂ" "ಹಂಸ" "ಓಂ ಸೋ ಹಮ್" ಆಗಿರುತ್ತದೆ.) ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷದ ಈ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ ಆಗಿರುವುದು ಯಾವ ದೊಡ್ಡ ಲೋಪವೂ ಅಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದ್ದು ಹೀಗೂ ಇರಬಹುದು, "ಪವಿತ್ರಾಣಾಯ ಸಾಧೂನಾಮ್ ವಿಮರ್ಶಾಯ ಚ ದುಷ್ಕೃತಾಮ್, ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ತಾಪನಾರ್ತಾಯ ಸಂಭವಾಮಿ ಕ್ಷಣೆ ಕ್ಷಣೇ." ಪವಿತ್ರ ಸಾಧು ಸಜ್ಜನರು ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥಾಪನೆಗೇ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅವತರಿಸುವೆನು. ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಇರುವೆನು ಎಂಬುದು ಕೃಷ್ಣನೇ ಹೇಳಿರುವ ಕಾರಣ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಥ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲಾಗದು.

ಸಾಯಣಾಚಾರ್ಯರ ಭಾಷ್ಯ: "ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತಲಿರುವನೋ ಪ್ರಕಾಶಮಾನನಾಗಿಯೂ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿಯೂ, ಸರ್ವಪ್ರೇರಕನಾ ಗಿಯೂ, ಜಗತ್ ಸೃಷ್ಟೃವಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಆತ್ಮಭೂತವಾದಂಥ, ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ, ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಲೂ ಉಪಾಸ್ಯವಾದ, ಅವಿದ್ಯಾ-ತತ್ಕಾರ್ಯನಾಶಕವಾದ, ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ, ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ".

ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ವಿವರಣೆ : ಯಾವ ಸವಿತಾ ಸೂರ್ಯ ದೇವನು ನಮಗೆ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ, ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ, ಅವಿದ್ಯಾನಾಶಕವಾದ, ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಸವಿತೃದೇವನ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಿ. ಆ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾ-ಮಿಯೂ ಪರಮೇಶ್ವರನೂ, ಲೋಕಪ್ರಸಿದ್ಧನೂ, ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರೇರಕನೂ, ಮಹಾತೇಜಸ್ವಿಯೂ, ದಿವ್ಯಪ್ರಭೆಯನ್ನು ಬೀರುವವನೂ, ಕ್ರೀಡಾತ್ಮ-ಕನೂ, ಆಹ್ಲಾದಕರನೂ, ಮಾನವ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ಅಂಧ ಕಾರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಪರಂಜ್ಯೋತಿಯೂ, ಪೂಜಾರ್ಹನೂ, ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿದಿಧ್ಯಾಸನಕ್ಕೆ ನಿಲುಕುವವನೂ, ಶಾಂತನೂ, ಅನಂದ ರೂಪಿಯೂ, ದುಃಖ ಪರಿಹಾರಕನೂ, ಜಗತ್ಸಂಹಾ-ರಕರ್ತನೂ ಆದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು (ವಾಯುವನ್ನು) ಧ್ಯಾನರೂ-ಪದಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕಾದ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಇದಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೇ ಉದ್ಭವವಾಗಿರುವ ಮಂತ್ರ, ಸ ಹ, ಸೋ ಹಂ, ಹಂಸ, ಇದು ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಓಂ ಸೇರಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಕ್ರಮವೇ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರವಾಗಲು ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರವೂ ಸಹ ಕುಂಡಲಿನಿಯೊಡನೆ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಗಾಯತ್ರಿಯು ಪ್ರಾಣಧಾರಿಣಿಯೂ, ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯೂ ಆಗಿ ಮಹಾವಿದ್ಯೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತೆ. ಗೌತಮರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ: "ಶ್ರೀಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವೇ ವೇದಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರ. ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಒಂದರಿಂದಲೇ ಯೋಗದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧನವಾಗುವುದು". ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಕೂರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವವನು ಶುದ್ಧ ವಾಯು ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಬಯಲಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನ ಜಪಿಸಿರಿ. ಇದು ಉದಾರವೂ, ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವೂ ಆಗಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ನಕಲಿತನವಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತು ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಇವೆರಡೂ ಅದರಲ್ಲಿವೆ.

ಓಂಕಾರನಾದದಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರೀ, ಸಾವಿತ್ರೀ, ಸರಸ್ವತಿ ಎಂಬ ಶ್ಯಕ್ತಿತ್ರಯರೂಪವಾದ ಮೂರು ಮಾತೃಗಳಿರುವುವು ಎಂದು ಸಂಗೀತ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಮೂರು ಮಾತೃಕೆಗಳೇ ಸಪ್ತ ಮಾತೃಕೆಗಳಾಗಿ, ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿ ಮತ್ತು ಸಪ್ತಸ್ವರಗಳೆನಿಸಿರುವವು.

ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ೨೧೬೦೦ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು ಹಂಸವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೋಹಂ, ಹಂಸಃ ಎಂಬುದೇ ಹಂಸ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಸಾಧಕ ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನು ನುಡಿಯದಿದ್ದಾಗಲೂ ಜಪಿಸಿದಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಜಪಾ ಗಾಯತ್ರಿ, ಹಂಸ ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಂಸರೂಪಿ ಭಗವಂತನನ್ನು "ಅವನೇ ನಾನು' (ಸೋಹಂ) ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ತಂತ್ರಸಾರದ ಶ್ಲೋಕವೊಂದು ಹೀಗಿದೆ : "ಪ್ರಥಮಾ ಪ್ರತಿಮಾ ಪೂಜಾ, ಜಪಸ್ತೋತ್ರಾದಿ ಮಧ್ಯಮಾ | ಉತಮಾ ಮಾನಸೀಪೂಜಾ । ಸೋಹಂ ಪೂಜೋತ್ತಮೋತಮಾ॥" ಅಂದರೆ, ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರತಿಮಾಪೂಜೆ; ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಮಂತ್ರ ಜಪವು ಇನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸ ಪೂಜೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಅವಸ್ಥೆ. "ಸೋಹಂ ಪೂಜೆ".

ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ "ಸೋ" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದದಿಂದ, ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ "ಹಂ" ಶಬ್ದದಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಶಬ್ಧಗಳು ಸೇರಿ "ಸೋಹಂ" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ಧ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಶಬ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಹಿಮೆ ಇರುವುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಂತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. "ಸೋಹಂ" ಎನ್ನುವ ಮಂತ್ರವು ಆದಿಮಂತ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, "ಸೋ" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ "ಓ" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವಿದೆ. "ಹಂ" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ "ಮ್" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವಿದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದರೆ "ಸೋಹಂ" ಎನ್ನುವ ಮಂತ್ರ ಏರ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಆ ಸೋಹಂ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ "ಓಮ್" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವು ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಸೋಹಂ" ತಾಯಿ "ಓಮ್" ಶಿಶುವು. "ಓಂ" ಪ್ರಪಂಚ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹುಟ್ಟಿದ ಶಬ್ದವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಆದಿಮಂತ್ರ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸದಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಯಲ್ಲಿನ ಚೈತನ್ಯ ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಬುತರಾಮಾಯಣದ ಹನ್ನೆರಡನೇ ಸರ್ಗ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ:-

ಸೋಹಂ ಸರ್ವತ್ರಗಶ್ಯಾಂತೋ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಾ ಪರಮೇಶ್ವರಃ।
ನಾಸ್ತಿಮತ್ತರಮಂ ಭೂತಂ ಮಾಂ ವಿಜ್ಞಾಯ ನಿಮುಚ್ಯತೇ ॥ ೨೧

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆ ಸೋಹಂ ನಾದ ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಶಾಂತನು ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನು, ಪರಮೇಶ್ವರನು, ನನಗಿಂತಲೂ ಬೇರೆಯಾದ ಭೂತನೇ ಇಲ್ಲ, ನನ್ನನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದಲೇ ಬಂಧವಿಮೋಚನೆಯಾಗುವುದು.

ಸೋಹಂ ಸೃಜಾಮಿ ಸಕಲಂ ಸಂಹರಾಮಿ ಸದಾ ಜಗತ್ ।
ಮಾಯಾ ಮಾಯಾಮಯೋ ದೇವಃ ಕಾಲೇನ ಸಹ ಸಂಗತಃ ॥ ೨೩

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೋಹಂ ಆದ ನಾನು ಜಗತ್ತೆಲ್ಲನನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಮತ್ತು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಮಾಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವನೂ, ಮಾಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ ಆಗಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವೆನು

ಅಧ್ಬುತರಾಮಾಯಣದ ಹದಿಮೂರನೇ ಸರ್ಗ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ:-

ಸೋಹಂ ಪ್ರೇರಯಿತಾ ದೇವಃ ಪರಮಾನಂದಮಾಶ್ರಿತಃ ।
ತಿಷ್ಠಾಮಿ ಯೋಗೀ ಸತತಂ ಯುಸ್ತದ್ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ ॥ ೩೦

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೋಹಂ ಆದ ನಾನು ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಪ್ರೇರಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವವನೇ ವೇದವನ್ನು ಬಲ್ಲವನು.

ಅಜಪ - ಜಪ ಮಂತ್ರ ಅಂದರೆ ಏನು?

ಅಜಪ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುವುದು, ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು ಆಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸತ್ಯ ಸಾಧನೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಯತ್ರಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ "ಸೋಹಮ್" ಅಥವಾ "ಹಂಸ", ಅಜಪ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ ಅಥವಾ ಸೋ ಎಂದು ಉಸಿರು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು "ಹಮ್" ಎಂದು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವುದು. ಅಥವಾ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿ ಮುಖೇನ ಹರಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವೂ ಇದೆ "ಓಂ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತುಂಬುವುದು ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು "ಸೋ" ಎಂದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು, ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾದವರೆಗೆ "ಹಮ್" ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕ ತಲುಪುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಂತ್ರವೂ ಅಜಪ ಮುಖೇನ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿಧಾನವೇ ಹಿಂದೆ ಋಷಿಗಳು ಮಂತ್ರೋಪದೇಶವಾಗಿ ನೀಡುವ ಉಸಿರಾಟದ ಕುಂಡಲಿನಿ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ "ಅ ಉ ಮ" ಎಂಬ ಓಂಕಾರ ಮಂತ್ರ, "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ", "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ", "ಈ ಶ್ವ ರ", "ಶಿ ವಾ", "ಈ ಶಾ", "ಶಿ ವಾ ಯ", "ಶಿ ವೋ ಹಮ್", "ಸ ಹ" ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಾಧಾರಣ ಭಕ್ತನು ಜಪಿಸುವಾಗ ಅವನ ಜಪವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿದ ಸಾಧಕನು ಜಪವನ್ನು ತನ್ನ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಅವನ ಉಸಿರಾಟವೇ ಒಂದು ಜಪ.

ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಎರಡು ವಿಧ. ಉಸಿರನ್ನು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಿಂದ ಒಳ ಎಳೆದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅದು ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಇದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಉಸಿರಾಟ. ಅದೇ ಮುಂದಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಿಂದ ಒಳ ಎಳೆದು ಮೂಲಾಧಾರ ತಲುಪಿ, ಅದೇ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಕಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆರು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೇಳುವ ಯಾವ ಶಬ್ದವೇ ಆಗಲೀ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನೊಡನೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುವು ಸಂಯೋಗವಾಗುವು-ದರಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದವಾದುದರಿಂದ ಅದು "ಅಹತ ಶಬ್ದ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಆದರೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಯೋಗ-ವಾಗದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ದೇವತಾತ್ಮಕವಾದ "ಓಂಕಾರ" ನಾದಕ್ಕೆ "ಅನಾಹತ ಶಬ್ದ"ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಮಾಡುವ ಈ ಪ್ರಣವನಾದಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ಸಮಸ್ತ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಶಿರಃ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಚಾ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯೂ, ನಂತರ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಣವನೇ ಈ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಅಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛೆ ನಂತರ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾದ ಜ್ಞಾನ, ಅನಂತರ ಆದನ್ನು ಕಾರ್ಯ-ರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಹೀಗೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆತ್ಮಮಂತ್ರವಾದ ಪ್ರಣವವನ್ನು ಸರ್ವದಾ ಅಭ್ಯಾಸ(ಜಪ) ಮಾಡುವುದರಿಂದ

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಅವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಣವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಅಂತಿಮ ಚರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಛೆ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಿಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆತನ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯೋಗಿಯ ಆಲ್ಫಾ ತರಂಗಗಳು ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅವನು ಶಾಂತನೂ ಸಮಾಧಾನಿಯೂ, ಉತ್ತಮನೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅವನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸ ಬಹುದೆಂದು ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು ಸಾಕ್ಷಾಧಾರ ಸಹಿತ ಸಾದರಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಹಮ್ ಅಜಪ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ

ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ 'ಸೋ' ಎನ್ನುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಟ್ಟಾಗ 'ಹಮ್' ಎನ್ನುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ 'ಸೋಹಮ್'. ಈ ಮಂತ್ರವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಹೊರಹರಿವು, ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆವರ್ತನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಈ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಪದವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುವಂತೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಪಿಸುಗುಟ್ಟುವ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಜಪ ವಿಧಾನದ ಮಂತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೃದಯದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಅಜಪ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಹಮ್ ಅಜಪ, ಅತ್ಯಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವು ನಮ್ಮನ್ನು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಚೂಡಾಮಣಿ ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರಕಾರ :- ಅಜಪ ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಮಂತ್ರವು (ಯೋಗವು) ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರದ ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿಯಿಂದ ಏರುವ ಈ ಅಜಪ ಗಾಯತ್ರಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು.

ಯೋಗ ಶಿಖಾ ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರಕಾರ :- "ಸೋಹಂ, ಸೋಹಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದ ಪಠಣವನ್ನು (ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ) ಮಂತ್ರ ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರುಡ ಪುರಾಣ - (15:70) ಪ್ರಕಾರ - ಅಜಪ ಎಂಬ ಗಾಯತ್ರಿ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವವಳು; ಅದನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬನು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗ ವಸಿಷ್ಠ - ಪ್ರಕಾರ (ಉತ್ಪತ್ತಿ ಖಾಂಡ 3: 64: 9) - ಜೀವಂತ ಆತ್ಮವು ತನ್ನನ್ನು "ಸೋಹಮ್" ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ಕಬೀರರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ,"ನೀವು ಆತ್ಮನನ್ನು ನೋಡಬೇಕಂತ ಇದರೆ .... ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಕುವನು, ಅಂದರೆ "ಸೋಹಂ" ದೊಳಗೆ ಶಿಗುವನು, "ಸೊ" ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಗುವ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು "ಹಂ" ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಾಗ್ಗೆ ಆಗುವ ಧ್ವನಿ.

ಅಥರ್ವ ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ

ಅಜಪ ಮಂತ್ರ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 17 ಶ್ಲೋಕ 2 ರಲ್ಲಿನ

ಸೋಮೋ ರಾಜಾ ಪ್ರಥಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಜಾಯಾಂ ಪುನಃ ಪ್ರಾಯಚ್ಛದಹೃಣೀಯಮಾನಃ |
ಅನ್ವರ್ತಿತಾ ವರುಣೋ ಮಿತ್ರ ಆಸೀದಗ್ನಿರ್ಹೋತಾ ಹಸ್ತಗೃಹ್ಯಾ ನಿನಾಯ || 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಸೋಮರಸ, ಜೀವನದ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಚೈತನ್ಯ, ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ, ಮೊದಲು ದೈವಿಕ ಪದವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಪಡೆದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಗೆ (ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸರಸ್ವತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವರುಣ, ತೀರ್ಪಿನ ಋಷಿ, ಮಿತ್ರ, ಋಷಿಯು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಅನುಸರಿಸುವ, ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ, ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತನಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಯಜ್ಞದ ಭಾರ ಹೊತ್ತವರಂತೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. (ಯಜ್ಞದ ಭಾರ ಹೊರುವುದು ಎಂದರೆ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆವಿ)

ವಿವರಣೆ:- ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಒಂದು ದೈವಿಕ ಪದ ಅದನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸರಸ್ವತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಆವಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ನದಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಅಗ್ನಿ, (ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ) ಸೂರ್ಯ ಶಾಖ (ಅದುವೇ ಮಿತ್ರ), ವರುಣ (ನೀರು), ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿಗೆ (ಜಠರದಲ್ಲಿನ ಅಪಾನ ವಾಯು) ನೀಡಿ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿವಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆವಿ ಸಮೃದ್ದಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ, ಯಜ್ಞದ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ. ಈ ರೀತಿ ಒಯ್ಯುವುದೇ ಅಮೃತ ಅಥವಾ ಸೋಮರಸ. ಸೋಮರಸ ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಳ್ವಿಕೆ ಮಾಡುವ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದೆ. (ಇದನ್ನೇ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ನಾರಾಯಣನ ಜೊತೆ ಅಂದರೆ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಜೊತೆ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿ ಎಂದು ವೈಷ್ಣವರು ಮತ್ತು ಮಾಧ್ವಮತದವರು ಹೇಳಿದ್ದು)

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲು ಮೊದಲಿಗೆ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಬೋಧನೆಯಾಗಬೇಕು

ಅಥರ್ವ ವೇದ ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 17 ಶ್ಲೋಕ 5 ರಲ್ಲಿನ
ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಚರತಿ ವೇವಿಷದ್ವಿಷಃ ಸ ದೇವಾನಾಂ ಭವತ್ಯೇಕಮಙಗಮ್ |
ತೇನ ಜಾಯಾಮನ್ವವಿನ್ದದ್ ಬೃಹಸ್ಪತಿಃ ಸೋಮೇನ ನಿತಾಂ ಜುಹ್ವಂ ೧ ನ್ಕ ದೇವಾಃ || 5

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವೇಷಕ, ಈ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿತನಾಗಿ ದಿವ್ಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಂತರಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬೃಹಸ್ಪತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಹೀಗೆ, ಆ ಋಷಿಗಳು, ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪದವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು) ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ...."

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದರೆ, "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಚಲಿಸುವವನು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲತೆ ಚಲಿಸುವವನು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ/ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪರಿಪಾಲಕ. ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವವ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದು ಆದದ್ದು ಹೇಗೆ ಮುಂದೆ ನೋಡಿ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಅನ್ವೇಷಕ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ದಿವ್ಯವಾದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ವಿದ್ವಾಂಸನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿ ದೇವರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರಿದು ಬೃಹಸ್ಪತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಕಾಲಜ್ಞಾನಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಪಸರಿಸುವ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 10 ಸೂಕ್ತ 10 ಶ್ಲೋಕ 2

ಯೋ ವಿದ್ಯಾತ್ಸಪ್ತ ಪ್ರವತಃ ಸಪ್ತ ವಿದ್ಯಾತ್ಪರಾವತಃ |
ಶಿರೋ ಯಜ್ಞಸ್ಯ ಯೋ ವಿದ್ಯಾತ್ಸ ವಶಾಂ ಪ್ರತಿ ಗೃಹ್ಣೀಯಾತ್ || 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಏಳು ಕೃತಕ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ) ಚಲಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಳು ಜಾತಿಯ ಮಡಕೆ ಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (ವಾಯು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ) ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಿರೆಗಳು, ನರಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು (ಆವಿಯನ್ನು) ಚಲಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮಾತಿನ ಅಂಗದೊಂದಿಗೆ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ) (ಹಮ್, ಶಿವಾಯ, ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂಕಾರ-ದಲ್ಲಿ 'ಮ' ಎಂಬ ಮೂರನೇ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಅಜಪ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಉಚ್ಚಾರಾಣೆ ವಿಧಾನವನ್ನು) ಮತ್ತೆ ಗೆಲ್ಲಲು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ-ಗಳ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ)."

ವಿವರಣೆ:- ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಡುವ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ನಾಡಿಗಳು, ನಾಳಗಳು, ನರಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ (ಆರ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ) ಚಲಿಸುವ ಆವಿ ರೂಪದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಯಜ್ಞದ ತಿರುಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ 72000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆವಿರೂಪದ ಬೆಂಕಿಯಂತಾ ತಿರುಳು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಪಾನ ವಾಯು ಅದರ ಜೊತೆಸೇರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಮತ್ತು ನೀರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿನ ಚಮತ್ಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ದ್ರವರೂಪದ ಅಮೃತ, ಅಮೃತದ ಆವಿ, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಆಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಕಾರ್ಬನ್, ಮುಂತಾದ ಜೈವಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ದಕವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಾಯು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ ಇವು ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಂತಹ ಔಷಧ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಲೇ ಮಾಡುವುದೇ ನಾಡಿ.

ನಾಡಿ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆ ಆಕಾರದ ದೇಹದ ಅಂಗ ಅದು ರಕ್ತನಾಳ ಇರಬಹುದು, ನರಗಳ ಸಮೂಹ ಇರಬಹುದು, ನಾಡಿ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ಇದರರ್ಥ "ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಅವಿಭಜಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ" ಅಥವಾ "ಅವಿಭಜಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪೈಪ್ ಉಡುಗೊರೆ" ಅಂದರೆ ನಾಡಿಗಳು ಅವಿಭಜಿತವಾಗಿರುವುದು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು, ಅಂತಹ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ನಾಡಿಗಳ ಸಮೂಹವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವುದು. ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಪೋಷಣಾಯುಕ್ತ ಆವಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದೇ ನಾಡಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸ ನೀಡುತ್ತದೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 10 ಸೂಕ್ತ 10 ಶ್ಲೋಕ 3
ವೇದಾಹಂ ಸಪ್ತ ಪ್ರವತಃ ಸಪ್ತ ವೇದ ಪರಾವತಃ |
ಶಿರೋ ಯಜ್ಞಸ್ಯಾಹಂ ವೇದ ಸೋಮಂ ಚಾಸ್ಯಾಂ ವಿಚಕ್ಷಣಮ್ || 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಏಳು ಕೃತಕ ಪರ್ವತಗಳು (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ಏಳು ಜಾತಿಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು (ವಾಯು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ) ಎಂದು ಮೂರು ಪದಗಳಾದ "ಅ, ಉ, ಮ" (ಅಥವಾ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಎಂಬ) ಮೂರು ಪದಗಳಿಂದ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನರಗಳು,

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಮಾತಿನ ಅಂಗ, (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸೋಮ ರಸವನ್ನು ಪಡೆದ ಅನುಭವಿಸಿ."

ವಿವರಣೆ:- ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಮೂರು ಪದಗಳಿಂದ ನೀಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದುವೇ "ಅ ಉ ಮ", "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ", "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ", "ಓಂ ಸೋ ಹಮ್", "ಸೋ ಹ ಮ್", "ಈ ಶ್ವ ರ", "ಶಿ ವಾ ಯ", "ಶಿ ವೋ ಹಮ್", ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂತಹ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಯೋಗಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆತನ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಸೋಮರಸವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಾನ್ ಶಿವನು ತಪಸ್ವಿಯೂ ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಮಂತ್ರ ಹೊಂದಿದವನಾಗಿ ಆತನ ಗಂಟಲಿನ ಅಮೃತವು ಆತ ಕುಡಿದ ವಿಷವನ್ನು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಿಷಕಂಟನಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿದ ರೀತಿಯ ಕತೆ ಇದೆ. ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅಮೃತವನ್ನು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ (ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ) ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಶಿವ ಮಾನಸ ಪೂಜಾ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಧಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಮೃತ ರಸ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವೀರ್ಯ ರೀತಿಯ ಜೀವಾಂಶ ನೀಡುವ ಪೋಷಣಾಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಎಂದರೆ "ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಆಹಾರದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಗಂಜಿಯಂತಿರುವ ದ್ರವವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಉತ್ಪಾದನಾ ಮೂಲಿಕೆ ಇರುವ ಅಂಶಗಳೇ ವಾಯು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ.

ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 10 ಸೂಕ್ತ 10 ಶ್ಲೋಕ 28
ತಿಸ್ರೋ ಜಿಹ್ವಾ ವರುನಸ್ಯಾನ್ತರ್ದೀದ್ಯಾತ್ಯಾಸನಿ |
ತಾಸಾಂ ಯಾ ಮಧ್ಯೇ ರಾಜತಿ ಸಾ ವಶಾ ದುಷ್ಪ್ರಿಗ್ರಹಾ || 28

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಮೂರು ಭಾಷೆ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ), ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರು, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಳಪನ್ನು (ಬೆಂಕಿ) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ) ಹೊಳಪಿನ (ಬೆಂಕಿಯ ಆವಿ) ಪ್ರಭಾವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ನೀಡುವುದು."

ವಿವರಣೆ:- ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿರುವ ಈ ಅಮೃತದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಅಮೃತವು ಮೂರು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಒಂದು ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ವೀರ್ಯ), ಇನ್ನೊಂದು ವಾಯು ರೂಪದಲ್ಲಿ (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್), ಇನ್ನೊಂದು ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಬೆಂಕಿಯರೂಪದ ಆವಿಯಲ್ಲಿ. ಇಂತಹ ಮೂರು ರೂಪದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾ ವಿಧಿ,

ಒಂದೇ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಉಪಯೋಗದಿ ಉಸಿರಾಟ ಅಮೃತ ತರದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 10 ಸೂಕ್ತ 10 ಶ್ಲೋಕ 13
ಸಂ ಹಿ ಸೋಮೇನಾಗತ ಸಮು ಸರ್ವೇಣ ಪದವತಾ |
ವಶಾ ಸಮುದ್ರಮಧ್ಯಷ್ಠಾದ್ರನ್ಧರ್ವೈಃ ಕಲಿಭಿಃ ಸಹ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಚಂದ್ರನಾಡಿಯ (ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ) ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಗಾಳಿಯು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಅಮೃತವನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ, ದೇಹದ ಮಧ್ಯದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ದೇವತೆಯ ಮೂಲಕ (ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು) ಉಸಿರಾಡು, ಆಕಾಶ ಸಂಗೀತಗಾರ 'ಸಹ' (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಮುಖೇನ ಏಳನೇ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸು.

ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಂಪತ್ತು ಸಾಗಿಸುವುದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 10 ಸೂಕ್ತ 10 ಶ್ಲೋಕ 23

ಸರ್ವೇ ಗರ್ಭಾದವೇಪನ್ತ ಜಾಯಮಾನಾದಸೂಸ್ವ ಅಃ |
ಸಸೂವ ಹಿ ತಾಮಾಹುರ್ವಶೇತಿ ಬ್ರಹ್ಮಭಿಃ
ಕ್ಲೃಪ್ತಃಸ ಹ್ಯ ಅ ಸ್ಯಾ ಬನ್ಧುಃ || 23

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಎಲ್ಲಾ ಆಂತರಿಕ ಉಡುಗೊರೆಗಳು, ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು. ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ "ಸ ಹ" (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಚಲನೆಯನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿರುವ (ಗಾಳಿ) ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಶಕ್ತಿ) ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಮೃತವನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ."

ವಿವರಣೆ:- ಒಂದೇ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಉಪಯೋಗದಿ ಉಸಿರಾಟ ಅಮೃತ ತರದು, ಮಧ್ಯದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಏಳುಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಉಸಿರು ಮಾತ್ರ ಅಮೃತ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಸಹ" ಎಂಬ ಎರಡಕ್ಷರದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವೂ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ ಎಂದು ಉಸಿರು ಎಳೆದು ಎದೆಯ ಬಾಗ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದ ವರೆಗೆ ತುಂಬುವುದು ಹ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದು, ಒಂದು ಅಂಗೀಕೃತ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ವಿಧಾನವು. ಒಂದು ಮೂಗಿನ ಉಸಿರಾಟ ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಯೋಗ ಸಾಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕವಿಧಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ರೀತಿ ಬೇರೆ ಆದರೆ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಅರ್ಥವೇ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಅರ್ಥ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ, "ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಂಪತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ "ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದ್ವಿಗುಣ ಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರಕ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಇದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ವಾಯು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಆವಿಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಧ್ವನಿಸುವುದೇ ಆತ್ಮ ಅಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕುಂಭಕ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಕಲ್ಪನೆ ಅಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ರತ್ನದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಪಡೆದ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿವರಣೆ ಗಮನಿಸಿ

ಸ್ವಸ್ಥ ವೃತ್ತವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವವನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪನ್ನ ನಾಗುವನು

ಸಮುದೋಷಃ ಸಮಾಗ್ನಿ ಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ |
ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯ ಭಿಧೀಯತೇ ||

ಸುಶ್ರುತ ಸೂ. ಅ, ೧೬.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು ಚರಕಸೂತ್ರಾದಿ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ "ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ' ಎಂಬ ಅಂಕಿತದಿಂದ ಪರಿಶೋಭಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವಸ್ಥನ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಈ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿರುವರು. "ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳ ಸಮಾನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ಮಂದ ವಿಷಮ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸಮಗಳೆಂಬ ಜಠರಾಗ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಮನಾಗ್ನಿ ಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ರಸ, ರಕ್ತ ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜ ಆಸ್ಥಿ ಶುಕ್ರ (ವೀರ್ಯ) ಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸ್ವೇದ (ಬೆವರು) ಗಳೆಂಬ ಮಲತ್ರಯದ ಸಮಾನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ದೃಢಶರೀರ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲಗಳಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತನಾದವನೂ, ಸ್ವಸ್ಥನೆಂದು (ಆರೋಗ್ಯವಂತನೆಂದು) ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಈ ಸ್ವಸ್ಥನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ (ಆರೋಗ್ಯ) ವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಚರಣೆಗೆ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವೆಂಬ ನಾಮಧೇಯವುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

"ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತಂ ಯಥೋದ್ಧಿಷ್ಟಂ ಯಃ ಸಮ್ಯಗನುತಿಷ್ಠತಿ |
ಸ ಸಮಾಃ ಶತಮವ್ಯಾಧಿರಾಯುಷಾನ ವಿಯುಜ್ಯತೇ ||

ಚರಕ ಸೂ, ಆ. ೮.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವಾದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದಾಚರಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು 'ಶತಾಯುರ್ವೈ ಪುರುಷಃ ತತ ವೀರ್ಯ' ಎಂಬ ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯ-ದಂತೆ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕುಂಟಿತವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ವ್ಯಾಧಿರಹಿತನಾಗಿ ನೂರುವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವನು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪ್ರಧಾನೋದ್ದೇಶವು ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯೇ (ವೀರ್ಯ ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಶಕ್ತಿ) ಆಗಿದೆ. ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸಕಲೇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಯಾಗುವನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಹರ್ಷಿಗಳು. ವೀರ್ಯವೇ ಶರೀರದ ವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಧಾನಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು.

ವೀರ್ಯ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರ ರಕ್ಷಣೆ

ಆಹಾರಸ್ಯ ಪರಂ ಧಾಮ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ರಕ್ಷ್ಯಮಾತ್ಮನಃ |
ಕ್ಷಯೇಹ್ಯಸ್ಯ ಬಹೂರ್ ರೋಗಾನ್ಮರಣಂ ವಾ ನಿಯಚ್ಛತಿ ||

ಚರಕ, ಸೂ ಅ, ೬

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೀರ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ 'ಓಜ' ಎಂಬ ತೇಜೋರೂಪವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುವು ಹುಟ್ಟಿ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಶರೀರದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಓಜವು ಎಂದು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದೋ ಅಂದೇ "ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಯಮರಾಜನ ಅತಿಥಿ ಆಗುವನು. ಈ ಓಜಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅನಂತರೋಗಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವವು.

ವೀರ್ಯವು ಶರೀರವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದು

ವೀರ್ಯವು ಶರೀರವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದ ೨ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ಲೋಕ ಗಮನಿಸಿ

ರಸ ಇಕ್ಷೌಯಥಾ ದಧ್ನಿ ಸರ್ಪಿಸ್ತೈಲಂ ತಿಲೇ ಯಥಾ |

ಸರ್ವತ್ರಾನುಗತಂ ದೇಹೇ ಶುಕ್ರಂ ಸಂಸ್ಪರ್ಶನೇ ತಥಾ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕಬ್ಬಿನ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ರಸವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವೆಂತೆಯೂ, ಮೊಸರಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ, ಎಳ್ಳಿನ ಸರ್ವಾವಯವದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ ವೀರ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿ-ರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೂ ಸದಾಚರಣೆಯಿಂದಲೂ ಶರೀರ ಧಾರಣೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರ-ಬೇಕಾದುದು ವಿವೇಕಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ

ಬಹ್ಮಚರ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆ ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಂಬ ವಿಷಯವು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರೋಪಚಯಃ। ಕಾಂತಿರ್ಗಾತ್ರಾಣಾಂ ಸುವಿಭಕ್ತತಾ |
ದೀಪ್ತಾಗ್ನಿತ್ವಮನಾಲಸ್ಯಂ ಸ್ಥಿರತ್ವಂ ಲಾಘವಂ ಮೃಜಾ ||
ಶ್ರಮಕ್ಲಮಪಿಪಾಸೋಷ್ಣ ಶೀತಾದೀನಾಂ ಸಹಿಷ್ಣು ತಾ |
ಆರೋಗ್ಯಂ ಚಾಪಿ ಪರಮಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾದುಪಜಾಯತೇ||

ಸುಶ್ರುತ, ಸೂ, ಅ, ೨೪,

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಸಕಲಾವಯವಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿ ದೃಢಗಳೂ, ಕಾಂತಿವಿಶಿಷ್ಟಗಳೂ ಆಗುವುವು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಆಹಾರದ ರಸವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಲಾಘವ (ಶರೀರವು ಹಗುರಾಗುವುದು), ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆಯೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಶ್ರಮ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಶೀತೋಷ್ಣಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಂಹವನ್ನು ನೋಡಿ ಮೃಗಗಳು ಪಲಾಯನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ-ಶೀಲನಾದವನನ್ನು ನೋಡಿ ರೋಗಗಳು ಪಲಾಯನ ಸೂಕ್ತವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತರೀರದ ಸ್ಥೂಲತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕುರೂಪಿಯನ್ನು ಸುರೂಪಿ-ಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಟವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ವಾರ್ಧಕ್ಯವು (ಮುಪ್ಪು) ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಮಾನವನ ಸಕಲ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ "ಉಷ್ಣಶೀತ ಗುಣೋತ್ಕರ್ಷಾತ್ ತತ್ರ ವೀರ್ಯಂ ದ್ವಿಧಾಸ್ಮೃತಂ | "ಅದರ ಅರ್ಥ -ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ೨೦ ಗುಣಗಳೊಳಗೆ ಉಷ್ಣ ಶೀತಗಳ ಶಕ್ತಿಯೇ ಹಚ್ಚು, ಅದ್ದರಿಂದಲೇ ಉಷ್ಣ-ಶೀತ ಇವೆರಡು ವೀರ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ".

ವಿವರಣೆ:- ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಪಾಲನೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲತೆ ಚಲಿಸುವ ನಿಪುಣನಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಕಲಿತು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿರುವ ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವವನಾಗಿ ಸದಾ ಕರ್ಮಾಸಕ್ತನಾಗಿರುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಂಸಾರಿಯೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಕೇವಲ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ದಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ದ್ರವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಸೋಮ ರಸ, ಅಮೃತ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಕಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಜೀವಾಮೃತವನ್ನು ತುಂಬುವ ದ್ರವ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ನಾವು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ ಮಾಡದೆ ಹೆಣ್ಣು

ಸಂಗ ಮಾಡದೆ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಎಂಬ ಅರಿವಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗುವುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ವಾಯು ಸಹಾಯಕ

"ಪಿತ್ತಂ ಪಂಗು ಕಫಃ ಪಂಗುಃ ಪಂಗವೋ ಮಲಧಾತವಃ |
ವಾಯುನಾ ಯತ್ರ ನೀಯನ್ತೇ ಯತ್ರ ಗಚ್ಛನ್ತಿ ಮೇಘವತ್॥
ಪವನಸ್ತೇಷು ಬಲವಾನ್ ವಿಭಾಗಕರಣಾನ್ಮತಃ |
ರಜೋಗುಣಮಯಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮಃ ಶೀತೋ ರೂಕ್ಷೋ ಲಘುಶ್ಚಲ॥"

(ಸ್ರಾಂಗಧರ ಸಂಹಿತಾ : ೫.೨೫-೨೬)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಿತ್ತ ಕಫ, ದೇಹದ ಅನ್ಯ ಧಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಮಲ (ಹೊಲಸು) ಇವೆಲ್ಲ ಕುಂಟ, ಅಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಚಲಿಸಲಾರವು. ಇವುಗಳನ್ನು ವಾಯುವೇ ಕೊಂಡೊಯುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮೋಡಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೋ ಹಾಗೆ. ಈ ಮೂರು ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ (ಗಾಳಿ) ವೇ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲ ಧಾತು, ಮಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನು ವಿಭಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೂತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಶೀತಲ, ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಚಂಚಲವಾಗಿದೆ. (ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಶರೀರದ ಕಣಕಣದಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುವೆನೆಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲ

"ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧೋ ಹಿ ಸರ್ವರೋಗಾಣಾಂ ಮಾಲಕಾರಣಂ" (ಚರಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತ) ಅಂದರೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುವೆನೆಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲ. ಇಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಮುಲ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಜನಿತ ಹೃದಯರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನರರೋಗ, ದಪ್ಪವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಟಿಲ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾಂಸ ಮೂಳೆಗಳ ಅನೇಕ ವಿಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಂತರಿಕ ಅಸಮತೋಲನೆಯೇ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಸಮತೋಲನೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವಾಯು ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದೆ

ವಾಯುಸ್ತಂತ್ರಯಂತ್ರಧರಃ ಪ್ರವರ್ತಕಶ್ಚೇಷ್ಟಾನಾಮುಚ್ಚಾವಚಾನಾಂ, ನಿಯಂತಾ
ಪ್ರಣೇತಾ ಚ ಮನಸಹ್, ಸವ್ರೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಮುದ್ಯೋಜಕಃ
ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಾನಾಮಬಿವೋಢಾ ಆಯುಷೋನುವೃತ್ತಿಪ್ರತ್ಯಯಭೂತಂ॥

(ಚರಕಸಂಹಿತಾ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯು ದೇಹರೂಪಿ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲ್ಲ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು ಪ್ರವಾರ್ತಕವಾಗಿದೆ. ಅವಂಚಿತ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಹೋಗುವಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ವಂಚಿತ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಡೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತಹ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸಿನ ನಿರಂತರತೆಯ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.

ವಾಯುರಾಯುರ್ಬಲಂ ವಾಯುರ್ವಾಯುರ್ಧಾತಾ ಶರೀರಿಣಾಮ್।
ವಾಯುರ್ವಿಶ್ವಮಿದಂ ಸರ್ವ ಪ್ರಭುರ್ವಾಯುಶ್ಚ ಕೀರ್ತಿತ:॥

(ಚರಕಸಂಹಿತಾ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯು ಜೀವನವಾಗಿದೆ. ವಾಯು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಯು ಜೀವನ ಉದ್ಧಾರಕವಾಗಿದೆ. ವಾಯುವೇ ಈ ವಿಶ್ವದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಭು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ತತ್ವವು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ – ಗರುಡಪುರಾಣ

ತತ್ತ್ವಮಾತ್ಮಸ್ಥಮಜ್ಞಾತ್ವಾ ಮೂಢಃ ಶಾಸ್ತ್ರೇಷು ಮುಹ್ಯತಿ |
ಗೋಪಃ ಕಕ್ಷಗತೇ ಛಾಗೇ ಕೂಪೇ ಪಶ್ಯತಿ ದುರ್ಮತಿಃ || || ೮೫ ||

ಗರುಡಪುರಾಣ, ೧೬-೮೦

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತತ್ತ್ವವು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆಯೆಂಬುದನ್ನರಿಯದೆ, ಮೂಢನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ದನಕಾಯುವವನು ಮೇಕೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬಗ್ಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ."

ವಿವರಣೆ:- ತಾನು ಯಾರೆಂದು ಅರಿಯುವುದೇ ವೇದಾಂತದ ಪರಮ ಬೋಧನೆ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ತಾನೇ ಆತ್ಮ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ, ಹೊರಗೆ ನೋಡುವ ಪ್ರಪಂಚದ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಲಾದೀತು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚ ಬಹು ವಿಸ್ತಾರವಾದದ್ದು ಅನಂತವಾದದ್ದು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಗಿಸುವುದು ಎಂದಿಗೂ ಯಾರಿಗೂ ಅಶಕ್ಯವೇ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸಾಸಿವೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಎಲ್ಲಾ ವೇದ ಮತ್ತು ಸನಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಿವೆ, ಅದು ಮುಂದೆ ಓದುತ್ತಾ ಓದುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತೆ.

ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ,

ಯಜುರ್ವೇದದ 5.11. ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಇದೆ

ಇನ್ದ್ರಘೋಷಸ್ತ್ವಾ ವಸುಭಿಃ ಪುರಸ್ತಾತ್ಪಾತು ಪ್ರಚೇತಾಸ್ತ್ವಾ ರುದ್ರೈಃ
ಪಶ್ಚಾತ್ಪಾತು ಮನೋಜವಾಸ್ತ್ವಾ ಪಿತೃಭಿರ್ದಕ್ಷಿಣತಃ
ಪಾತು ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ತ್ವಾದಿಯೈರುತ್ತರತಃ
ಪಾತ್ವಿದಮಹಂ ತಪ್ತಂ ವಾರ್ಬಹಿರ್ಧಾ ಯಜ್ಞಾತ್ರಿಃ ಸೃಜಾಮಿ || 11

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ವೈದಿಕ ದೇವರುಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಆ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾಗಿ ಮುಂದಿನಿಂದ ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಘರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೂರು ಶಾಖವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಹಲವಾರು ಕರೆಗಳಿಂದ (ಅಜಪ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ) ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ, ತ್ವರಿತತೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ನೀಡುವವರ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆ, ಆದು ಉತ್ತಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಜ್ಞಾನ. ನಾನು ಸೂರ್ಯನಿಂದ (ಶಾಖದಿಂದ) ಉತ್ತರಕ್ಕೆ (ಮೇಲಕ್ಕೆ) ಹೊರಡುವ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಕರೆಯುವ ಜ್ಞಾನದಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಬಯಸಿದರು. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಬ್ಲೀಟ್ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ವಿಲೇವಾರಿಯಿಂದ ಚಲನರಹಿತವಾಗಿ-ರುವವರನ್ನು (ಕುಂಡಲಿನಿಗಳನ್ನು)

ಸಮೀಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ನೀರನ್ನು (ಸೋಮರಸವನ್ನು) ಸೋರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಂತಹ ಅನುದಾನಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ನೀಡುವುದು."

ವಿವರಣೆ:- ವೈದಿಕ ದೇವರುಗಳು ಯಾರು ಎಂದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾಯು, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರ ಎಂಬ ದೇವರನ್ನು ಬೆಂಕಿ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ ಎಂತಲೂ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೇವರುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧಿಪತ್ಯ ಸಾಧಿಸುವ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ವೈದಿಕ ದೇವರುಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಆತ ಮೊದಲಿಗೆ ಮುಂದಿನಿಂದ ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವುದು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. (ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕಳುಹಿಸದೆ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ ಮೂಲಕ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಆಡುವ ಉಸಿರಾಟ ಮುಂದಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ) ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವಿರುವವರೆಗೆ ಜೀವ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಶಾಖವೇ ದೇಹದ ಆತ್ಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಾಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ")

ಅದುವೇ ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೀರು ವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರೆ ದೇವರ ಅಧಿಪತಿ. ಸತ್ತ ಮನುಜನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇರುತ್ತೆ, ವಾಯು ಇರುತ್ತೆ ಆದರೆ ಶಾಖ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಶಾಖವನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ವಿಸ್ಮಯ ಬೆಂಕಿ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ ಜೀವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅದಿಲ್ಲದೆ ಸತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಪಂಚ-ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನ ಮಾಡಲು ಬಾಹ್ಯ ಬೆಂಕಿಯ ಶಾಖದ ಅವಶ್ಯವಿರುತ್ತೆ. ಬಾಹ್ಯ ಬೆಂಕಿ ಜೀವವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಬೆಂಕಿ ಜೀವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜೀವ ನೀಡುವ ಶಾಖದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆತ್ಮವು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಮುಂದಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಆಡುತ್ತಾ ಘರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಬಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯತ್ತಾ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆತುರದಿಂದ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮವನ್ನು ನೀಡುವವರ ಬಳಿ ಅಂದರೆ ವೇದಗಳಿಂದ ಅದರ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೇದದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ಇದೇ ಶಾಖದಿಂದ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಠಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಾಖದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಅಥವಾ ನಾಡಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರಗಳ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾಡುವ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತೆಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಅಮೃತವು ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಹಂಚಿಕೆ ಆಗುವುದು. ಇದುವೇ ವೇದ ರಹಸ್ಯ ಇಲ್ಲಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸಾರಿರುವುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಷಟ್ಚಕ್ರ (ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಟ ನಂತರ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ)

ಇಷ್ಟಪ್ರಾಪ್ತ್ಯನಿಷ್ಟಪರಿಹಾರಯೋಃ ಅಲೌಕಿಕಂ ಉಪಾಯಂ ಯೋ ಗ್ರಂಥೋ
ವೇದಯತಿ ಸ ವೇದಃ || ಕೃಷ್ಣ ಯಜುರ್ವೇದಸಂಹಿತಾ ಸಾಯಣಭಾಷ್ಯ 1-1-1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಕೇಡಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಲೋಕದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರದ ಉಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಗ್ರಂಥವೇ ವೇದ.

ಯಜ್ಞ ರಹಸ್ಯ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಿಕ

ಯಜ್ಞವಿತ್ ಸರ್ವವಿದ್ ಭವತಿ| ಯಜ್ಞಃ ಸರ್ವಮ| ತಸ್ಮಾದ್
ಯಾಜ್ಞೀಷು ಚಿಂತಾಸು ರಮಂತೇ ತತ್ತ್ವದರ್ಶಿನಃ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯಜ್ಞವೇ ಸರ್ವಸ್ವ, ಆದ್ದರಿಂದ ತತ್ವದರ್ಶಿಗಳು ಯಜ್ಞದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಅನಿರ್ವಚನೀಯ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವೇದಾಧ್ಯಯನದೊಡನೆ ಯಾರಿಗೆ ಮಂತ್ರಾರ್ಥವೂ ತಿಳಿದಿದೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಅರ್ಥವನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. "ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ ಫಲಾಃ ವೇದಾಃ" "ಯಜ್ಞೋ ಹಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತಮಂ ಕರ್ಮ' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ತಿಳಿಸುವಂತೆ ವೇದಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವಿನಿಯೋಗ. ವೇದಗಳಿಗೆ ಫಲ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರವೆಂಬುದು ಗೃಹಸ್ಥನಾದವನು ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ (ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ) ಮಾಡಬೇಕಾದ ಹವಿಸ್ಸಿನ ಅರ್ಪಣೆ.

ವೇದದ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಒಂದು ಕರ್ಮವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯದ ಪರಿಚಯವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುವುದಲ್ಲದೇ ತಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ವೇದೋಪವನದ ವೃಕ್ಷಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರು ಎಂಬ ಅರಿವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ವೇದಗಳ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ ಸೇರಿ ನೆರವೇರಿಸುವ ಮಂಗಲಕಾರ್ಯವೇ "ಯಜ್ಞ." ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವೂ ಇದೆ.

ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಒಂದು ವೇದದ ವಿದ್ವಾಂಸ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆ ಯಜ್ಞವು ನಡೆಯಲಾರದು. ಎಲ್ಲ ವೇದಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದಲೇ ಯಜ್ಞವು ಸಂಪನ್ನವಾಗುವುದು. ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಋಗ್ವೇದದ ಋತ್ತಿಜನಿಗೆ 'ಹೋತಾ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಯಜುರ್ವೇದದ ಋತ್ತಿಜನು 'ಅಧ್ವರ್ಯ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮವೇದದ ಋತ್ತಿಜನಿಗೆ "ಉದ್ಗಾತಾ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅಥರ್ವವೇದದ ಋತ್ತಿಜನಿಗೆ 'ಬ್ರಹ್ಮಾ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಋಗ್ವೇದವನ್ನು 'ಹೋತೃವೇದ' ವೆಂದೂ, ಯಜುರ್ವೇದವನ್ನು 'ಅಧ್ವರ್ಯುವೇದ' ವೆಂದೂ, ಸಾಮವೇದವನ್ನು "ಉದ್ಗಾತೃವೇದ' ವೆಂದೂ, ಅಥರ್ವವೇದವನ್ನು 'ಬ್ರಹ್ಮವೇದ' ವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಹೋತೃವು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಧ್ವರ್ಯುವು ಯಜ್ಞವೇದಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ಹೋಮಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಉದ್ಗಾತೃವು ಋಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಾಮದಿಂದ ಗಾನಮಾಡಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನು ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ರಾಕ್ಷಸರ ಉಪದ್ರವದಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇಡೀ ಯಜ್ಞ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಅಥರ್ವವೇದದ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ವೇದಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವೂ ಇರಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ತೈತ್ತರೀಯ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಾದ ಉಲ್ಲೇಖ ಇದೆ "ಎಲೈ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನೂ'" ಸರ್ವರಕ್ಷಕನೂ ಆಗಿರುವ ವಿಷ್ಣುವೇ ದೇವತೆಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಹವ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು. ಇಲ್ಲಿ ಹವ್ಯ ಎಂದರೆ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಣೆಗಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವ ಬೆಣ್ಣೆಯಂತಹ ಪಥಾರ್ಥ ಎಂತಲೂ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಇದು ಅಂತರಿಕವಾಗಿ ಅಮೃತ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೋಟ್ಯಾನು ಜೀವಾಕ್ಕೋಶಗಳೆಂಬ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಈ ಹವ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ತೈತ್ತರೀಯ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ 1-1-6 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನಗಳು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಅವೆರಡರ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವಿನ ವೃತ್ತಿಗಳು. ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳ ಸಂಧಿಯೇ ವ್ಯಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಯಜಮಾನನಲ್ಲಿ ಚಿರಕಾಲ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹವ್ಯವಾದ ನಿನ್ನನ್ನು ಅರೆಯುತ್ತೇನೆ".

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಮಗ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿದಾತೃವಾಗಿ ಜೀವಾತ್ಮನಿದ್ದಾನೆ. ಜೀವನಿಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯವು. ಅದರಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿಯೂ ಭಗವಂತನೆಂಬ ಚಿನ್ಮಯನಿರುವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅನಾಯಾಸ ವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಭಗವಂತನೂ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡೆಯಂತೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮನೆನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ವರಾಹನ ಒಂದು ಶರೀರ ಜಗತ್ತಾದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಶರೀರ ಯಜ್ಞ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಯಜ್ಞವರಾಹನೆನಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಸತ್ಕರ್ಮಗಳೆನಿಸಿದ ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಭಗವಂತನನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮನು ನಿತ್ಯನಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಕಟನಾಗಲು ಶರೀರ ಬೇಕಾಗುವಂತೆ ವ್ಯಾಪ್ತನಾದ ಭಗವಂತನು ಪ್ರಕಟನಾಗಲು ಯಜ್ಞ ಬೇಕು. ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಭಗವಂತ ಪ್ರಕಟನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜಗತ್ತೆಂಬ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ, ಯಜ್ಞವೆಂಬ ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ

ಯಜ್ಞ ಎಂದರೆ "ದೇವತಾ ಉದ್ದೇಶೇನ ದ್ರವ್ಯತ್ಯಾಗಃ" "ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ಅಗ್ನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದೇ ಯಜ್ಞ" ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಇದರಾರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಯಜ್ಞ ವಾಗಬೇಕು. ಭಗವತ್ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು "ಮಾಡುವ ಪರೋಪಕಾರರೂಪವಾದ ತ್ಯಾಗವೇ "ಯಜ್ಞ" ಎನಿಸಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾರ್ಥರಹಿತ ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಗಳು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಿಲನಗೊಂಡಾಗ ಜೀವನವೂ ಯಜ್ಞ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತಿ ತ್ಯಾಗರೂಪವಾದ ಯಜ್ಞವೇ ಭಗವಂತನ ಶರೀರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಜ್ಞ ಅಂದರೆ ತ್ಯಾಗ, ತನ್ನದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವೂ ಅವನದ್ದೇ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಯೇ ಯಜ್ಞ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- "ಇತಿ ಸಂಭೃತ ಸಂಭಾರಃ ಪುರುಷಾವಯವೈರಹಮ್ । ತಮೇವ ಪುರುಷಂ ಯಜ್ಞಂ ತೇನೈವಾಯಜಮೀಶ್ವರಮ್ ॥ **- (ಭಾಗವತ ೨-೬-೨೮)"** ಅಂದರೆ, ಭಗವಂತನ ಅವಯವಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಭಗವಂತನದ್ದೇ ಆದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುರಿತು ಅವನ ಪೂಜಾರೂಪವಾದ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದೆವು.

ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು ತಂತ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ಖಂಡಸ್ಮೃತಿರ್ಧಾರಣಾ ಸ್ಯಾದಖಂಡಾ ಧ್ಯಾನ ಮುಚ್ಯತೇ । ಅಪ್ರಯತ್ನಾತ್ ಸಮಾಧಿಶ್ಚ ದರ್ಶನಂ ಚಿರಯಾ ತಯಾ । ಅಥವಾ ಸತತಂ ಶಾಸ್ತ್ರವಿಮರ್ಶೇನ ಭವಿಷ್ಯತಿ ॥" (೪-೧೫೭)

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣಾ, ಸಮಾಧಿ, ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ಅವನ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು. ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಕಡೆಯ ಚಿಂತನೆಯೇ ಧಾರಣಾ ಎನಿಸಿದರೆ ನಿರಂತರ ಸಮಗ್ರ ಹರಿಸ್ಮರಣೆ ಧ್ಯಾನ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಾಧಿಸ ಬೇಕಾದದ್ದು ಧ್ಯಾನವಾದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು ಸಮಾಧಿ. ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ನಿರಂತರ ಹರಿಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವವರು ಸಮಾಧಿ ಪುರುಷರೆನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಹರಿ ಒಲಿಯುವನು".

ಸ ಏವ ಭೂಯೋ ನಿಜವೀರ್ಯಚೋದಿತಾಂ ಸ್ವಜೀವ ಮಾಯಾಂ ಪ್ರಕೃತಿಂ ಸಿಸೃಕ್ಷತೀಮ್ । ಅನಾಮರೂಪಾತ್ಮನಿ ರೂಪನಾಮನೀ ವಿಧಿತ್ಸಮಾನೋಽನುಸಸಾರ ಶಾಸ್ತ್ರಕೃತ್ || - ಭಾಗವತ ೧-೧೦-೨೩ ||

ಭಾವಾರ್ಥ;- ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ದೇಹದ ಆತ್ಮ ಜೀವ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಜೀವಾತ್ಮನಿದ್ದಾಗ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಜೀವಾತ್ಮನಿಲ್ಲದಿರೆ ದೇಹ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ. ಈ ದೇಹದ ಆತ್ಮ ಜೀವನಾಗಿದ್ದರೆ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಪಂಚದ ಆತ್ಮ ಭಗವಂತ. ಜಗತ್ತು ಭಗವಂತನ ಶರೀರವಿದ್ದಂತೆ. ಅವನು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಳಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಗವಂತನಿಲ್ಲದಿರೆ ಜಗತ್ತೇ ಸ್ತಬ್ದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗವಂತನೇ ವಿಶ್ವಾತ್ಮನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಶ್ಚೈವ ರುದ್ರಸ್ಥಹ್ ಸ್ವಯಂ ಚಾಪಿ ಹರಿಃ ಪ್ರಭುಃ । ಪ್ರಜಾಂ ತ್ರಿಪುರುಷ ಸಮಾಂ ಯಚ್ಛತ್ತ್ವಿತ್ಯತ್ರಿರೈಚ್ಛತ ॥ - (ಭಾ. ತಾ. ನಿ. ೪. ೩೦) ಅಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪದಿಂದ, ರುದ್ರನಲ್ಲಿ ರುದ್ರರೂಪದಿಂದ, ಅವರವರಲ್ಲಿ ಆಯಾ ರೂಪಗಳಿಂದ ಭಗವಂತನು ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳ ರೂಪದಿಂದ, ದೈತ್ಯರಲ್ಲಿ ದೈತ್ಯಾಕಾರದಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಅವರವರ ಸ್ವಭಾವ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನದ್ದು ಚಿನ್ಮಯರೂಪ. ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ರೂಪವಿದೆ. ರೂಪವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತು ನೋಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೂಪವಿದ್ದರೂ ಒಂದು ನಿಯಮಿತವಾದ ಆಕಾರವಿಲ್ಲ. ನೀರನ್ನು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ

ಹಾಕುತ್ತೇವೆಯೋ ಆ ನೀರು ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಆಕಾರವನ್ನೇ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಬಿಂದಿಗೆ, ತಂಬಿಗೆ, ಗಿಂಡಿ ಇದೇ ನೀರಿನ ಆಕಾರ. ಇದರಂತೆ ಭಗವಂತನಿಗೂ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಕಾರವೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಎಲ್ಲಾ ಆಕಾರಗಳಿಂದ ಇದ್ದು ವಿಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮದೇವರಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ರುದ್ರನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಣ್ಣನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇಂದ್ರನಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷನಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಅನಂತನು ಅನಂತರೂಪನಾದ್ದರಿಂದ ಅನಂತನಾಮಗಳಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ನಾಮಗಳೂ ಅವನದ್ದೇ. ಒಂದು ಹೆಸರಿನವನಿವನಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಭಗವಂತನು ನಾಮ ರೂಪಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಒಮ್ಮೆ ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲರೂ "ಭಗವಂತನನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು" ಎಂದು ವಿಚಾರಮಾಡಿದರು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ದೇವತೆಗಳು ವಾಯುದೇವರಲ್ಲಿ ಹರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬಯಸಿದರು. ಧ್ಯಾನವು ಕೈಗೂಡಿತು. ವಾಯುದೇವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸಲು ಕಲಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮ-ವಾಯುಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗೂ ಹಾಳುಗೆಡಹಲಾಗದು. ಅಚ್ಛೇದ್ಯ ಅಭೇದ್ಯವಾದ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಇವರದು.

ಯಸ್ಯಾಸ್ತಿ ಭಕ್ತಿರ್ಭಗವತ್ಯಕಿಂಚನಾ ಸರ್ವೈರ್ಗುಣೈಸ್ತತ್ರ ಸಮಾಸತೇ ಸುರಾಃ (ಭಾಗವತ ೫-೧೮-೧೨) ಅಂದರೆ, ದೀಪವಿಲ್ಲದ ಮನೆಗೆ ಕಳ್ಳರು ನುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜನರು ಎಚ್ಚೆತ್ತಿ ದ್ದಾರೆಂದು ಒಳಬರಲು ಅಂಜುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅದರಂತೆ ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಕತ್ತಲು ತುಂಬಿದ ಮನವೆಂಬ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಸತ್ಕರ್ಮಗಳೆಂಬ ಅಸುರರು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸದ್ಗುಣಗಳೆಂಬ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ದೋಚುತ್ತಾರೆ. ಮನಸು ದುರ್ಗುಣಗಳ ಅಡಗುದಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಳ್ಳರ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆ ಮನವೆಂಬ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಎಂಬ ನಂದಾದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಸುರರ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಸದ್ಗುಣಗಳ ಪ್ರತೀಕರಾದ ದೇವತೆಗಳು ಆಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವು ಭಕ್ತಿ ಎಂಬ ನಂದದ ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಭಗವಂತನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಆತ್ಮ ಹೇಗೆ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಮೀನುಗಳು ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅದರಂತೆ ಭಗವಂತನಿಲ್ಲದ ಜೀವರಿಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ.

ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಋಷಿ-ಯಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಭಾರೀ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಗಳಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ದಾನ, ಧರ್ಮ, ಯಜ್ಞ ಯಾವುದೂ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ಭಗವಂತ ಒಲಿಯು-ವುದು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಭಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪ್ರೇಮ ಯಾರ ಹೃದಯದಲ್ಲಡಗಿದೆಯೋ ಅವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತ ಪ್ರಸನ್ನ ನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಪ್ರಹ್ಲಾದ.

ದೇವತೆಗಳು ಅಮೃತತತ್ವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಅವರ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯೇ ಕಾರಣ. ಈ ಮಾತನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮನನ "ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಏನೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದರೂ, ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಭಾವನೆಗಳೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅಧಿಕಾರ, ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೂ ಅದೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವೇ ಸರಿ. ಅದು ಯಜ್ಞವಾಗಬಹುದು, ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಾಗಬಹುದು, ಜಪಾದಿ ಅನುಷ್ಠಾ-ನವು ಇರಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಫಲಪ್ರದಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಭಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಕರ್ತವ್ಯ, ಅದು ಕೇವಲ ಡಾಂಬಿಕತನ ಪ್ರದರ್ಶನ. ಇದಕ್ಕೆ ದೇವದಾನವರೇ ದೃಷ್ಟಾಂತ. ನಾವು ದೇವತೆಗಳನ್ನೇ ಆದರ್ಶವನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡೆವೆಂದಾದರೆ, ದೇವತೆಗಳು ಅಮೃತ ಭಾಗಿ-ಗಳಾದಂತೆ, ನಾವು ಅಮೃತಭಾಗಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಕವಿಯೊಬ್ಬ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ: "ಯಾಂತಿ ನ್ಯಾಯ ಪ್ರವೃತ್ತಸ್ಯ ತಿರ್ಯಂಚೋಪಿ ಸಹಾಯತಾಮ್ । ಅಪಂಥಾನಂ ತು ಗಚ್ಛಂತಂ ಸೋದರೋಽಪಿ ವಿಮುಂಚತಿ ॥" ಅಂದರೆ, ನ್ಯಾಯಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರಿಗೆ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನ್ಯಾಯಮಾರ್ಗ ಭ್ರಷ್ಟರಾದವರನ್ನು ಅವರ ಸೋದರರೂ ತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ.

"ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ । ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್ ॥ ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ । ನಾರಾಯಣಾ ಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ" **ಭಾಗವತ 11-2-36**

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಗವಂತನು ವಿಶ್ವಾತ್ಮನೆನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ನೀರು, ಪೃಥಿವೀ, ಜ್ಯೋತಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇವನು ನೆಲಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಧಿಷ್ಠಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವನನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮನಿಲ್ಲದ ಶರೀರ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದಂತೆ ದೇವನಿಲ್ಲದ ಜಗತ್ತೂ ಸ್ತಬ್ಧ.

ವಿವರಣೆ:- ಭಗವಂತನು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ನಡೆ-ಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ದೇವಮಂದಿರ ಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆಂಬ ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಶ್ರೀಹರಿಯು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಸಿ ನನ್ನಿಂದ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾನೆ" ಎಂಬ ಕೃತಜ್ಞತಾಭಾವದಿಂದ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ರೀಹರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಶ್ರೀಹರಿಯೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮ, ಸರ್ವತಂತ್ರ, ಸ್ವತಂತ್ರ, ರಮಾದಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅವನ ಅಧೀನ. ಅವನ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಅವನು ಹೇಳಿರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಶ್ರದ್ಧಾ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವವಿಹಿತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಸದಾಚಾರ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರ್ಮ. ಇದರಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಪರಮ ಪ್ರಸಾದವಾದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಶ್ರೀ ಹರಿ" ಎಂದರೆ "ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಳಿಸಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಚಾಲನೆ ನೀಡುವವನು ಶ್ರೀ ಹರಿ. ಇವನನ್ನು ನಾರಾಯಣ, ವಿಷ್ಣು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ನಾಮದಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಭೋದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹರಿವಂಶದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ಸಸ್ಮಾರ ವಿಪುಲಂ ದೇಹಂ ಹರಿರ್ಹಯಶಿರೋ ಮಹಾನ್ | ಕೃತ್ವಾ ವೇದಮಯಂ ರೂಪಂ ಸರ್ವದೇವಮಯಂ ವಪುಃ ॥" ಅಂದರೆ "ದೇವತೆಗಳ ಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಶ್ರೀಹರಿ ತನ್ನ ಹಯಗ್ರೀವಾಕೃತಿಯ ಮಹಾಕಾಯವನ್ನು ನೆನೆದನು (ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಾಯಕವನ್ನು ನೆನೆದನು). ಎಲ್ಲ ವೇದಗಳಿಗೂ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಆಶ್ರಯವೆನಿಸಿದ ಆ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸಿದನು."

"ಧರ್ಮ' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಲವು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವೂ ಒಂದು. ಯಾಜ್ಞಿಕನು ಧಾರ್ಮಿಕನೆನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಂದೆಂದೂ ಸಂತೋಷಿಯಾಗಿ ಇರುವಿಕೆ, ಸಹನೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಥಿತಿ, ಪರರ ಧನಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕದಿರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಮನಸ್ಸು-ಮಾತು- ದೇಹಗಳ ಶುಚಿತ್ವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹೀ ವಿವೇಚನೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಪರಿಜ್ಞಾನ, ಸತ್ಯವಚನ, ಕೋಪಗೊಳ್ಳದ ಸಂಯಮತೆ ಇವು ಹತ್ತು ಧರ್ಮದ ಲಕ್ಷಣ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಋಷಿ ಋಣದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ. ಯಜ್ಞದ ಮೂಲಕ ದೇವ ಋಣದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸತ್ಸಂತತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಪಿತೃ ಋಣ ಸಂದಾಯ ಎಂದೂ ಲೋಕಾ ರೂಡಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ ದೇವಯಜ್ಞ ಪಿತೃಯಜ್ಞಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇವಲ್ಲದೇ ಮನುಷ್ಯಯಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಭೂತ ಯಜ್ಞಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಯಜ್ಞಗಳೂ ಇವೆ. ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಈ ಐದು ಯಜ್ಞಗಳು ಕರ್ತವ್ಯ. ಶ್ರೀ ಪುರಂದರದಾಸರು, ಮನ ಶುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದವಗೆ ಮಂತ್ರದ ಫಲವೇನು ಯಾವ ಶುಭಕಾರ್ಯವೆಸಗಲು ಫಲಸಿದ್ದಿಸಲು ಮನಶುದ್ದಿ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. .... ಮನ ಚಂಚಲದಿ ತಪವ ಮಾಡಲಶಕ್ಯವು ಮನ ಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನವು ವ್ಯರ್ಥವು, ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೀ ಕನಕದಾಸರು ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವರು, ಮನವೆನ್ನ ಮಾತ ಕೇಳದು ಕಾಣೋ ಗೋವಿಂದ ಮನವ ಗೆಲ್ಲುವ ಬಗೆ ಎನಗಿಲ್ಲ ಗೋವಿಂದ.... ಎ ಸದಾ ನಿನ್ನ ಘನ ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆಯ ಕೊಡು ಗೋವಿಂದ, ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವೇದ ಪಂಡಿತರು ಕಂಡು ಕೊಂಡ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ

ಹಂಸ ಅಥವಾ ಸೋಹಂ ಅಥವಾ ಸ ಹಮ್ ಅಜಪ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 3 - ಸೂಕ್ತ 53 - ಶ್ಲೋಕ 10
ಹಂಸಾಇವ ಕೃಣುಥ ಶಲಾಕಮದಿಭಿಮದನ್ತಾ ಗೀಭಿರಧ್ವರ
ಸುತ ಸಚಾ | ದೇವೇಭಿವಿಪಾ ಋಷಯಾ ನೃಚಾಸಾ
ವಿ ಪಿಬಧ್ವಂ ಕುಶಿಕಾಃ ಸಾಮ್ಯಂ ಮಧು || 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೋಡದ ಮಳೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ಜಪಿಸುವ ಹಂಸ, (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಓ ರೋಮಾಂಚಕ ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವದ ದರ್ಶಕರು, ಸರ್ವಜ್ಞರ ರಹಸ್ಯಗಳಾಗಿ ವಿಭಜನೆ, ವಿಶಾಲವಾದ ಮಾನವೀಯತೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನೋಡುವವರು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವವರು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ತೇಜಸ್ವಿಗಳು, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ (ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ) ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿದ ಮತ್ತು ನಡೆಸಿದ, ಪವಿತ್ರ ಸಂತೋಷದ ಸಂಭ್ರಮದ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ದೈವತ್ವದ ಜಪಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಭಾವಪರವಶತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಸೋಮದ ಅಮೃತ ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು" ಎಂದಾಗಿದೆ. ಪೇಜಾವರ ಶ್ರೀಗಳವರು ತಮ್ಮ ಗೀತಾಸಾರೋದ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳು ಮಾಡುವ ಭಗವದು-ಪಾಸನೆಯೂ ಸಾಧಕರು ನಡೆಸುವ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಉಪವಾಸ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳೂ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಾದಿಗಳೂ ಎಲ್ಲವೂ ಯಜ್ಞವೇ ಆಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚೇಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ನಡೆಯುವ ವಿಷಯೋಪಭೋಗ ವ್ಯವಹಾರವೂ ಕೂಡ ಯಜ್ಞವೇ ಆಗುವದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ, ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನೇ ಒಂದು ಯಜ್ಞವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೇವೆಗಾಗಿಯೇ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಸಕಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿರಿಸಿದ ಪುಣ್ಯ ಪುರುಷನ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಪರಮಯಜ್ಞವಾಗಿದೆ.

ಹಂಸ ತರಹದ ಐದು ಮಾರ್ಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 3 - ಸೂಕ್ತ 8 - ಶ್ಲೋಕ 9
ಹಂಸಾ ಇವ ಶರೇಣಿಶೋ ಯತಾನಾಃ ಶುಕ್ರಾ ವಸಾನಾಃ
ಸವರವೋ ನಾಗುಃ | ಉನ್ನೀಯಮಾನಾಃ ಕವಿಭಿಃ
ಪುರಸ್ತಾದ ದೇವಾ ದೇವಾನಾಮಪಿ ಯನ್ತಿ ಪಾಥಃ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಹಂಸಾ ತರಹ ಐದು ಮಾರ್ಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಸೋಮದ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಹೊರತೆಗೆಯುವಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವ ಉನ್ನತ ಅಂಶ ಹಾಗೆ ಶಬ್ದಮಾಡುವುದು. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನ ಹೊಳೆಯುವ ಸರ್ವಜ್ಞತೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಸು ಚಲನೆಯ ನೀಡು.

ಹಂಸ ರೀತಿಯ ಐದು ತರಹ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನ ಯಾವುದಿರಬಹುದು.

1. ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿಗಾಗಿ ಸ ಹ/ ಸೋ ಹಮ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ನಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡು ನಾಸಿಕದಲ್ಲೂ ಎದೆಯವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಮೂಲಾದಾರದವರೆಗೆ ಉಸಿರು ತುಂಬುವುದು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ಮುಂದಿನಿಂದಲೇ ಹೊರಹಾಕುವುದು ಇದು ವಿಶುದ್ದ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಬಂದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಗಗ್ಗಳು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತರುತ್ತಾ ದೇಹದ ಸರ್ವ ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿ ಮಾಡುವ ಉಸಿರಾಟದ ವಿವಿದ ಆಯಾಮ. ಇದು ಎಲ್ಲರೂ ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಏಕಾಏಕಿ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

2. ಸ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದು ಎದೆಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಹ ಎಂದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೊರಹಾಕುವ ಮುಂದಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಡೆ ಹೋಗದಿರುವುದು. ಆದರೆ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಮಾಡುವುದು.

3. ಓಂ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ತುಂಬಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿ ಹಮ್ ಎಂದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೊರಹಾಕುವ ಮುಂದಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಡೆ ಹೋಗದಿರುವುದು.

4. ಓಂ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದು ಎದೆಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ನಮೋ/ನಮಃ/ಸೋ ಎಂದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಸುಷುಮ್ನಾ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಾರಾಯಣಾಯ/ ಶಿವಾಯ/ಹಮ್ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ನಾಲ್ಕನೇ ವಿಧಾನ.

5. ಸೋ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ತುಂಬಿಸಿ ಹಮ್ ಎಂದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಹಾಕುವ ಮುಂದುವರಿದ ತಪಸ್ವಿಗಳು ಮಾಡುವ ಐದನೇ ವಿಧಾನ.

(ಇದು ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಸಾರಾಂಶ)

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಐದು ವಿಧಾನದ ಇನ್ನೊಂದು ಬೋಧನೆ ಇದೆ

ಪ್ರತಿದಿನ ಇಂತಹ ಐದು ಯಜ್ಞ ರೂಪದ ಭಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯಗಳು; ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳು:-

ಭೂತಯಜ್ಞ (ಎಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾನು ಭೂತಿ, ನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ನೀರು ನೀಡುವಿಕೆ, ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡದಿರುವಿಕೆ,)

ಮನುಷ್ಯಯಜ್ಞ, (ಮನುಜರಿಂದ ಭಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಉಪಾಸನೆ, ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಸಹಾನು ಭೂತಿ, ನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ನೀರು ನೀಡುವಿಕೆ)

ಪಿತೃಯಜ್ಞ, (ಪೂರ್ವಜರು ನಮಗೆ ವಂಶವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ಅಗ್ನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ) ಜಾಗ್ರತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು)

ದೇವಯಜ್ಞ, (ಕುಂಡಲಿನಿ ಪುಷ್ಪಗಳ ಮುಖೇನ ವಾಯುವನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತಂದು ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದುವುದು) ಮತ್ತು

ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ, (ನಿರಂತರ ಕುಂಡಲಿನಿ ಸಂಗಮದಿಂದ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಸಿ ಪವಿತ್ರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು)

ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಐದು 'ಮಹಾನ್ ಅರ್ಪಣೆಗಳು' ಮನುಜನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಯಜ್ಞ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ
ಮಂತ್ರ ಜಪ ಸ್ವ ಅಧ್ಯಯನ

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33
ಪ್ರಣವಸ್ಯೋಪನಿಷದಾಂ ದ್ವಾದಶಾರ್ಣಸ್ಯ ಚ ದ್ವಿಜ।
ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮಹಾವಾಕ್ಯಸ್ಯ ಯಸ್ಯ ಚ ॥ ೮೯॥
ಜಪಃ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಉದಿತೋ ಯೋಗಸಾಧನಮುತ್ತಮಂ ।
ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಂ ಯಸ್ತ್ಯಜೇನ್ಮೂಢಸ್ತಸ್ಯ ಯೋಗೋನ ಸಿಧ್ಯತಿ ॥ ೯೦॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಣವಮಂತ್ರ (ಓಂಕಾರ) ಉಪನಿಷತ್ತು, ದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಾವಾಕ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಪಿಸುವುದೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅದು ಉತ್ತಮ ಯೋಗಸಾಧನವು. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ

ಜಪಸ್ತು ತ್ರಿನಿಧಃ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ವಾಚಿಕೋಪಾಂಶುಮಾನಸಃ ।
ತ್ರಿವಿಧೇಪಿ ಚ ವಿಪ್ರೇಂದ್ರ ಪೂರ್ವಾರ್ತ್ಪೂರ್ವಾತ್ತರೋ ವರಃ ॥ ೯2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜಪವು ವಾಚನಿಕ, ಉಪಾಂಶು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎಂದು ಮೂರುವಿಧವು. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರ್ವ-ಪೂರ್ವಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತರೋತ್ತರವು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದರೆ ವಾಚನಿಕವು ಕನಿಷ್ಠ, ಉಪಾಂಶುವು ಮಧ್ಯಮ, ಮಾನಸವು ಉತ್ತಮವೆಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ.

ಮಂತ್ರಸ್ಯೋಚ್ಚಾರಣಂ ಸಮ್ಯಾಕ್ಸ್ಫುಟಾಕ್ಷರ ಪದಂ ಯಥಾ ।
ಜಪಸ್ತು ವಾಚಿಕಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸರ್ವಯಜ್ಞ ಫಲಪ್ರದಃ || ೯೩

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಕ್ಷರಪದಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಂತ್ರವನ್ನುಚ್ಚರಿಸುವುದೇ ವಾಚನಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಸಕಲ ಯಜ್ಞಗಳ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರಸ್ಯೋಚ್ಚಾರಣೇ ಕಿಂಚಿತ್ಪದಾತ್ಪದವಿವೇಚನಂ |
ಸ ತೂಪಾಂಶುರ್ಜಪಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಪೂರ್ನಸ್ಮಾದ್ದ್ವಿಗುಣೋಧಿಕಃ ॥ - 94

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪದದಿಂದ ಪದವನ್ನು ವಿವೇಕಮಾಡಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡವುದು ಉಪಾಂಶು ಜಪವು, ಅದು ವಾಚನಿಕಜಪಕ್ಕಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿಧಾಯ ಹ್ಯಕ್ಷರಶ್ರೇಣ್ಯಾಂ ತತ್ತದರ್ಥವಿಚಾರಣಂ |
ಸ ಜಪೋ ಮಾನಸಃ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರದಾಯಕಃ || ೯೫

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಂತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯಾಯಾ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರಾನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅ ಇಂದ ಅಃ ವರೆಗೂ 15 ಸ್ವರಗಳು, ಕ ಇಂದ ಜ್ಞ ವರೆಗೂ 35 ವ್ಯಂಜನಗಳು ಸೇರಿ 50 ಅಕ್ಷರಗಳು ಇವೆ, ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ವರಗಳು ವ್ಯಂಜನಗಳು ಸೇರಿ ಅನೇಕ ಅಕ್ಷರಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ ಹೀಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 50 ರಿಂದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಅಕ್ಷರಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರಗಳ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಅನುವಾದಿಸುವುದೇ ಯೋಗಸಿದ್ದಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ರಹಸ್ಯ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದು ಭೋದಿತವಾಗಿದೆ.

ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭೋಧಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ವಿದ್ಯೆ-ಯನ್ನು ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಗಳೇ ವೇದ ವೇದಾಂಗ ಮುಂತಾದವು. ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆ ಆಗಿದೆ. ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನಾಶರಹಿತವಾದ ವಿದ್ಯೆ ಅದುವೇ ಆತ್ಮ ವಿದ್ಯೆ, ಪರಾ ಅಥವಾ ಪರ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆ ಆಗಿದೆ. "ಅಪರಾ ಹಿ ವಿದ್ಯಾ ನಾಮ ಅವಿದ್ಯಾ" ಎಂದು ಶ್ರೀ ಶಂಕರರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಂದರೆ ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಅವಿದ್ಯೆ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರ ಮಹತ್ವ ಭೋದನೆ

ಕರ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮೋದ್ಭವಂ ವಿದ್ಧಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಕ್ಷರಸಮುದ್ಭವಮ್ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಗತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ನಿತ್ಯಂ ಯಜ್ಞೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ ॥೧5

ಭಗವದ್ಗೀತಾ 3-15

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕರ್ಮದ ನಿಷ್ಪತ್ತಿ ಭಗವಂತನಿಂದ; ಭಗವಂತನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ- ವೇದಾಕ್ಷರದಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿರುವ ಭಗವಂತ ಸದಾ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ.

ಯದಕ್ಷರಂ ವೇದವಿದೋ ವದಂತಿ ವಿಶಂತಿ ಯದ್ ಯತಯೋ ವೀತರಾಗಾಃ ।
ಯದಿಚ್ಛಂತೋ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಚರಂತಿ ತತ್ ತೇ ಪದಂ ಸಂಗ್ರಹೇಣ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯೇ ॥೧೧॥

ಭಗವದ್ಗೀತಾ 8-11

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದ ಬಲ್ಲವರು ಅಳಿವಿರದ ಅದನ್ನು 'ಅಕ್ಷರ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭೋಗದ ಒಲವು ತೊರೆದ ಸಾಧಕರು ಅದನ್ನೇ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಸೇರಬಯಸಿಯೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಹಿರಿಯ ತತ್ವವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವ್ಯಕ್ತೋಽಕ್ಷರ ಇತ್ಯುಕ್ತಸ್ತಮಾಹುಃ ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್ ।
ಯಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ನ ನಿವರ್ತಂತೇ ತದ್ ಧಾಮ ಪರಮಂ ಮಮ॥ ೨೧

ಭಗವದ್ಗೀತಾ 8 - 21

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಅವ್ಯಕ್ತ (ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅವ್ಯಕ್ತ ಅಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ) ತತ್ವವನ್ನೇ 'ಅಕ್ಷರ' ನಾದ ಭಗವಂತನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವನೇ ಕೊನೆಯಾಸರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವನನ್ನು ಪಡೆದವರು ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನನ್ನ ಹಿರಿದಾದ ಸ್ವರೂಪ.

ಅಕ್ಷರಾಣಾಮಕಾರೋಽಸ್ಮಿ ದ್ವಂದ್ವಃ ಸಾಮಾಸಿಕಸ್ಯ ಚ ।
ಅಹಮೇವಾಕ್ಷಯಃ ಕಾಲೋ ಧಾತಾಽಹಂ ವಿಶ್ವತೋಮುಖಃ ॥೩೩

ಭಗವದ್ಗೀತಾ 10 - 33

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಅಕಾರ ನಾನು. ('ಅಕಾರ' ಎನ್ನಿಸಿ ಅ-ಕಾರದಿಂದ ವಾಚ್ಯನಾಗಿದ್ದೇನೆ.) ಸಮಾಸಗಳ (ಒಟ್ಟಾಗಿ-ರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ಪದಗಳ) ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವ ಸಮಾಸ (ಸಂಪರ್ಕ ನೀಡುವವನು) ನಾನು. ಅಳಿವಿರದ ನಾನೇ (ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದು) ಕಬಳಿಸುವವನು. ಎಲ್ಲೆಡೆ ತುಂಬಿದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಲಹುವವನೂ ನಾನೇ. (ಅದುವೇ ವಾಯು ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು 'ಅ' ಎಂದರೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಎಂದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.)

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಅ' ಎಂಬ ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತೆ, "ಕೃಷ್ಣ, ಶಿವ, ಬ್ರಹ್ಮ ಇಂದ್ರ, ಸೋಮ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಸೂರ್ಯ, ಪ್ರಾಣ ಉಸಿರು, ಯಮ, ಕಾಲ, ವಸಂತ, ಪ್ರಣವ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಜ್ವಾಲೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ , ಲಗಾಮು, ರಥದ ಕುದುರೆ, ಚಕ್ರ,". ಸಂಸ್ಕೃತ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ "ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾ-ಗದ್ದರಿಂದ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಬೇಡಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ರತ್ನವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ", ಅಂದರೆ ಒಟ್ಟಾಗಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ಸಮೂಹದಿಂದ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ, ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ರತ್ನದಂತಾ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸು/ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವೇ ಅಡಗಿದೆ.

ವೈದಿಕಾ: ಸರ್ವಶಬ್ದಾಶ್ಚ ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಾಭಿಧ್ಯೋಽಸ್ಮ್ಯಹಮ್ |

ಪಂಚಾಶದ್ ವರ್ಣವಾಚ್ಯಾಶ್ಚ ಸರ್ವಶಬ್ದಾಅತೋಽಪಿ ಚ||

ತಂತ್ರಸಾರ (೧ ಅ. ೧೬ ಶ್ಲೋ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಕಲ ಶಬ್ದಗಳು ವೈದಿಕ ಶಬ್ದಗಳಿಂದಲೇ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾದುವು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಕಲ ಪದಗಳು ಅಕಾರಾದಿ ಐವತ್ತು ಅಕ್ಷರಗಳ ಯೋಜನೆಯಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆ ಐವತ್ತು ವರ್ಣಗಳು ನನ್ನನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದಲೂ ಸಕಲ ಶಬ್ದಗಳೂ ಪರಂಪರಯಾ ನನ್ನನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಾನು ಸಮಸ್ತ ಶಬ್ದವಾಚ್ಯನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಾರಾಯಣ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಈಶ ಈಶ್ವರ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ

ವಿವೇಶ ತಂ ತದಾ ವಾಯುರೀಶಾನೋ ವಾಯುರುಚ್ಯತೇ |
ತಸ್ಮಾದೇನಂ ಪರಿವದೇದಾಯತಂ ವಾಯುಮಿಶ್ವರಂ ||
ಏವಂ ಯುಕ್ತಮಥೇಶಾನೋ ನೈವ ದೇವೋ ಹಿನಸ್ತಿ ತಂ || ೩೪

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 27 ಶ್ಲೋಕ 34

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಗ ವಾಯುದೇವನು ಈಶ್ವರನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವಿಗೆ ಈಶಾನವೆಂಬ ನಾಮವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಈಶ್ವರನು ವಾಯು ಶರೀರದಿಂದ ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪ್ತನಾಗಿರುವನೆಂದು ಯಾರು ತಿಳಿಯುವರೋ ಅವರನ್ನು ಈಶ್ವರನು ಹಿಂಸೆಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವತ್ ಸ್ಥಿತಾ ಶರೀರೇಷು ಭೂತಾನಾಂ ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿಭಿಃ |
ವಾಯ್ವಾತ್ಮಿಕಾ ತು ಐಶಾನಿ ಸಾ ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಾಣಿನಾ ಸಹ || ೪೩
ಫೀತಾಶಿತಾನಿ ಪಚತಿ ಭೂತಾನಾಂ ಜಠರೇಷು ಯಾ |
ತತಃ ಪಾಶುಪತೀ ತಸ್ಯ ಪಾಚಿಕಾ ಶಕ್ತಿರುಚ್ಯತೇ || ೪೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈಶ್ವರನು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸಹಿತನಾಗಿ ಈಶಾನೀ ನಾಮಕವಾದ ತನ್ನ ವಾಯುರೂಪದಿಂದ ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ವಾಸಮಾಡುವನೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಭಕ್ಷಿಸಿದ ಅನ್ನವೂ, ಪಾನಮಾಡಿದ ಜಲಾದಿಗಳೂ, ಉದರಗಳಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪಚನಮಾಡುವ ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಪಶುಪತಿಯ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವರು.

ಯಾನೀಹ ಸುಷಿರಾಣಿ ಸ್ಯುರ್ದೇಹೇಷ್ವಂತರ್ಗತಾನಿ
ವೈ | ವಾಯೋಃ ಸಂಚರಣಾರ್ಥಾಯ ಸಾ
ಭೀಮಾ ಚೋಚ್ಯತೇ ತನುಃ || ೪೫

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ರಂಧ್ರಗಳಿವೆಯೋ ಅಂತಹ ಶರೀರವು ಈಶ್ವರನ ಭೀಮನಾಮಕ ಶರೀರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುವರು.

ಭಕ್ತೇಃ ಸೂರ್ಯೇಽಪ್ಸು ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ವಾಯ್ವಾಗ್ನಿ ವ್ಯೋಮದೀಕ್ಷಿತೇ |
ತಥಾ ಚ ವೈ ಚಂದ್ರಮಸಿ ತನುಭಿರ್ನಾಮಭಿಃ ಸಹ ||
ಪ್ರಜಾವಾನೇತಿ ಸಾಯುಜ್ಯಮೀಶ್ವರಸ್ಯ ನರೋ ಹಿ ಸಃ || ೫೮||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಕ್ತರಾದ ಜನರು ಈಶ್ವರನ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಜಲ, ಭೂಮಿ, ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಯಜಮಾನ ಎಂಬ ಅಷ್ಟ ಶರೀರಗಳೂ, ನಾಮಗಳೂ, ಪತ್ನೀಸುತರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಈಶ್ವರನ ಸಾಯುಜ್ಯ ರೂಪವಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು.

ವಿವರಣೆ:- ಮಂತ್ರ ಜಪದಿಂದ ಯೋಗಸಿದ್ದಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಇದೆ. ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ಅರಿತು ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರಾನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಶ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ "ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಆಯುಧ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು, ಆವಿ ರೂಪದ ಜೀವಾಂಶ. ಈಶ್ವರ ಎಂದರೆ "ಶಕ್ತಿಯುತ ಹೊಳಪಿನ ಒಡೆಯ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನಾಮವನ್ನು ಅರಿತು ಅಂತಹ ಈಶನನ್ನು ವಶವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದೇ ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕಾದ ರಹಸ್ಯವು.

ಪಂಚಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇರಲಿ

ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು - ವಾಗಿಂದ್ರಿಯ : ಇದು, ನಾಲಿಗೆ ತಾಲುಮೂಲ, ತುಟಿಗಳು ನಾಸಿಕ ಕಂಠ, ಹೃದಯ, ಎಂಬ ಎಂಟು ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದೆ. ಪಾಣೀಂದ್ರಿಯ : ಬಿಡುವುದು, ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯಾ ಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಂಗೈಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುತ್ತೆ. ಪಾದೇಂದ್ರಿಯ : ಗಮನಾಗಮನ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ ಅಂಗಾಲನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದೆ. ಶಿಶ್ನ: ಶುಕ್ಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ. ಗುದ : ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ.

ಪಂಚ ಪ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯಗಳು - ಪ್ರಾಣ : ಹೃದಯದಲ್ಲಿದೆ, ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ. ಅಪಾನ ; ಗುದೆಯಲ್ಲಿದೆ, ನಿಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ. ವ್ಯಾನ: ಶರೀರಾದ್ಯಂತವಿದೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಬಲಕಾರಕ. ಉದಾನ : ಕಂಠದಲ್ಲಿದೆ ಸುಷುಪ್ತಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳನ್ನೂ ಉಪಸಂಹರಿಸಿಕೊಂಡು ತನಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಗೋಳಕದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ, ಉತ್ಕ್ರಮಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಲೋಕಾಂತರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸಮಾನ : ನಾಭಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚನಮಾಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಸ್ಟಿಯನ್ನುಂಟು-ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರ ವಾಯುಗಳು - ನಾಗ : ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೂರ್ಮ: ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕೃಕರ: ಸೀನುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇವದತ್ತ: ಆಕಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಧನಂಜಯ : ಶರೀರವನ್ನು ಪೋಷಣೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ 5 ಇತರ ವಾಯುಗಳು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತರ್ಭೂತವಾಗಿವೆ. ಮತ್ತು ಆ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳು ಮತ್ತು ಭೂತಗಳು ಇವಕ್ಕೂ ಆಗಿವೆ

ಅಂತಃಕರಣ ಪಂಚಕ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ 1) ಮನಸ್ಸು...... ಕಂಠಾಂತದಲ್ಲಿದೆ, ಸಂಕಲ್ಪ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ, ಅಧಿದೈವತೆ ಚಂದ್ರ. 2) ಬುದ್ಧಿ... ಮುಖದಲ್ಲಿದೆ. ನಿಶ್ಚಯ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ, ಅಧಿದೈವತೆ ಬ್ರಹ್ಮ 3) ಆಹಂಕಾರ - ಹೃದಯದಲ್ಲಿದೆ, ಅಭಿಮಾನ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ, ಅಧಿದೈವತೆ ಗೌರೀರಮಣ 4) ಅಂತಃಕರಣ-- ಹೃದಯದಲ್ಲಿದೆ, ಸ್ಫುರಣ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ, ಅಧಿದೈವತೆ ವಿಷ್ಣು 5) ಚಿತ್ತ--ನಾಭಿಯಲ್ಲಿದೆ, ಸ್ಮರಣ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ, ಅಧಿದೈವತೆ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಜೀವ.

ಉಸಿರಾಟದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ, ಸಾಮವೇದದಿಂದ ಉಲ್ಲೇಕ

ಓಂ ಸರ್ವೇಶ್ವರೇಶ್ವರಾಯ ಸರ್ವವಿಘ್ನವಿನಾಶಿನೇ ಮಧುಸೂಧನಾಯ |
ಸ್ವಾಹೇತಿ ಅಯಂ ಮಂತ್ರೋ ಮಹಾಗೂಢಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಕಲ್ಪಪಾದಪಃ |
ಸಾಮವೇದೇ ಚ ಕಥಿತಃ ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಸರ್ವಸಿದ್ದಿದಃ || 37

ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ - ಸಂಪುಟ 9, ಅಧ್ಯಾಯ-78 - ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮ ಖಂಡ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂ ಸರ್ವೇಶ್ವರೇಶ್ವರಾಯ ಸರ್ವವಿಘ್ನವಿನಾಶಿನೇ ಮಧುಸೂಧನಾಯ, ಇದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯತೆಯು ಬರಲು ಚಲಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮಂತ್ರ (ಸ್ವಾಹೇತಿ ಅಯಂ) ಮಹಾಗೋಪ್ಯವೂ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಸರಣೀಯವಾದ ವೃಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಹಾಮಂತ್ರವು ಸಾಮವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಲ್ಲದ ಸಿದ್ಧರಿಗೆ ಸಕಲಸಿದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಂದುವರಿದ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದಲೇ ಯೋಗಿಗಳು, ಸಿದ್ಧರು, ಮುನೀಂದ್ರರು ಮತ್ತು ಸುರರು ಇಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವರು.

ವಾಯುವಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ವಿವಿದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ

ಶರೀರಂ ಹಿ ವಿನಾ ವಾಯುಂ ಸಮತಾಂ ಯಾತಿ ದಾರುಭಿಃ

ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣಃ ಸುಖಂ ವಾಯುರ್ವಾಯುಃ ಸರ್ವಮಿದಂ ಜಗತ್|| (ರಾಮಾಯಣ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯುವಿನ ವಿನಃ ದೇಹ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳ ತಲ್ಯ (ಚೇತನರಹಿತ) ವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವೇ ಶರೀರದ ಪ್ರಾಣ ಅರ್ಥಾತ್ ಜೀವನವಾಗಿದೆ. ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ.

ಯೇನ ಜೀವತಿ ಜೀವೋೀಯಂ ನಿರ್ಜೀವೋ ಯಂ ವಿನಾ ಭವೇತ್।

ಸ ಪ್ರಾಣ ಇತಿ ವಿದ್ಯಾತೋ ವಾಯುಃ ಕ್ಷೇತ್ರಚರಃ ಪರಃ

(ಸ್ರಾಂಗಧರ ಪದ್ದತಿ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವುದರಿಂದ ಜೀವ ಜೀವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರ ವಿನಃ (ದೇಹ) ನಿರ್ಜೀವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಾಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಷೇತ್ರ (ಶರೀರ)ದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಂತವರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹೇತಿ ವ್ಯಜಾನಾತ | ಪ್ರಾಣಾದ್ದೇಯೇವ ಖಲ್ವಿಮಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ,

ಪ್ರಾಣೇನ ಜಾತಾನಿ ಜೀವನ್ತಿ ಪ್ರಾಣಂಪ್ರಯಂತ್ಯಭಿಸಂವಿಶಂತಿ।

(ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉ. ೨.೩)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇವತೆ, ಮನುಷ್ಯಮತ್ತು ಪಶು-ಪಕ್ಷಿ ಪ್ರಾಣದ ಅನುಗಾಮಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣನ (ಜೀವನ) ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯುವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು 'ಸರ್ವಾಯುಷ' (ಎಲ್ಲರ ಜೀವನ) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಮೇವ ತ ಆಯುರ್ಯಂತಿ ಯೇ ಪ್ರಾಣಂ ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸತೆ।

ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಭೂತಾನಾಮಾಯುಸ್ತಾಸ್ಮತರ್ವಾಯುಷಮುಚ್ಯತೆ।

(ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉ. ೨.3)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಪ್ರಾಣದ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪದಿಂದ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಪೂರ್ಣ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಆಯುವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು 'ಸರ್ವಾಯುಷಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇನ ಯುಕ್ತೇನ ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್|

ಆಯುಕ್ತಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಸರ್ವರೋಗಸ್ಯ ಸಂಭವಃ ||

(ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಧಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿದಂತಹ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಧಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಪವನೋ ಬಧ್ಯತೇ ಯೇನ ಮನಸ್ತೆನೈವ ಬಧ್ಯತೆ।
ಮನಶ್ಚ ಬಧ್ಯತೇ ಯೇನ ಪವನಸ್ತೇನ ಬದ್ಧತೆ||

(ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವ ತಂತ್ರೋಪಾಯದಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದೋ, (ನಿಗ್ರಹ ಎಂದರೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು) ಅದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಗ್ರಹಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯಾವ ತಂತ್ರೋಪಾಯದಿಂದ ಮನವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸ ಬಹುದೋ ಅದರಿಂದಲೇ ವಾಯುವನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಗ್ರಹಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಹೇದ್ ದೋಷಾನ್" ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಪ್ತಚಕ್ರಗಳಾದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಬಗ್ಗೆ

"ಭುವಿ ತೀರ್ಥಾನ್ಯನೇಕಾನಿ ಲೋಲಮಾಯುಶ್ಚಲಂ ಮನಃ |
ತತಃ ಸಪ್ತಪುರೀರ್ಯಾಯಾಂ ಸರ್ವ ತೀರ್ಥಾನಿ ತತ್ರ ಯತ್ ||"

ಸ್ಕಾಂದ ಪುರಾಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ) ಅನೇಕ ತೀರ್ಥಗಳಿರುವುವು. ಆಯುಸ್ಸು ಅತ್ಯಲ್ಪವು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಚಂಚಲವು. ಆದುದರಿಂದ ಸಪ್ತಪುರಿಯಲ್ಲಿ (ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ) ಸರ್ವತೀರ್ಥಗಳೂ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳ ಯಾತ್ರೆಯು ಬಹಳ ಪುಣ್ಯಕರವು.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏಳು ಕೋಟಿ ಮಹಾಮಂತ್ರಗಳಿವೆಯೆಂಬುದು ಶ್ರೀಮಂತ್ರಾಲಯ ರಾಯರ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಕಲ್ಪ ಗದ್ಯದ 'ಸಂಸಿದ್ದ-ಸಪ್ತಕೋಟಿ-ಮಹಾಮಂತ್ರಾಣಾಂ' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಂತ್ರಗಳ ವೀರ್ಯವು (ಪ್ರಭಾವವು) ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರೇ ತಂತ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತೈತ್ರರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ ತ್ರಿಶಿಖಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷತ್, ಯೋಗ ಕುಂಡಲ್ಯುಪನಿಷತ್, ಯೋಗಶಿಖೋಪನಿಷತ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ.

"ನಾನಾನಿಧ್ಯೈರ್ವಿಚಾರೈಸ್ತು ನ ಬಾಧ್ಯಂ ಜಾಯತೇ ಮನಃ |
ತಸ್ಮಾತ್ತಸ್ಯ ಜಯೋಪಾಯಃ ಪ್ರಾಣ ಏವ ಹಿ ನಾನ್ಯಥಾ |
ತರ್ಕೈರ್ಜಲ್ಪೈಃ ಶಾಸ್ತ್ರಜಾಲೈರುಕ್ತಿಭಿರ್ಮಸ್ತ್ರಭೇರುಷಜೈಃ।
ನ ವಶೋ ಜಾಯತೇ ಪ್ರಾಣಾಸ್ಸಿದ್ಧ್ಯುಪಾಯಂ ವಿನಾವಿಧೇ | ಉಪಯಂತಮವಿಜ್ಞಾಯ ಯೋಗಮಾರ್ಗೇ ಪ್ರವರ್ತತೇ|"

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೇವಲ ವಿಚಾರಗಳಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಹೋಗಿ ಅದು ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಬರಲಾರದು. ಅದು ಸ್ವಾಧೀನವಾಗಲು ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಕೇವಲ ತರ್ಕದಿಂದಾಗಲೀ, ಜಲ್ಪದಿಂದಾಗಲಿ, ಶಾಸ್ತ್ರ ವ್ಯಾಸಂಗದಿಂದಾಗಲೀ ಯುಕ್ತಿ, ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಗಳಿಂದ ಆಗಲೀ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ವಶ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಯೋಗ

ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೇ ಅದು ವಶವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಯೋಗಮಾರ್ಗವು ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದುದು.

ಅಷ್ಟಚಕ್ರಾ ನವದ್ವಾರಾ | ದೇವಾನಾಂ ಪೂರಯೋಧ್ಯಾ |
ತಸ್ಯಾಂ ಹಿರಣ್ಮಯ ಕೋಶಃ। ಸ್ವರ್ಗೋ ಲೋಕೋ ಜ್ಯೋತಿಷಾವೃತಃ॥

(ಅಥರ್ವ ೧೦-೨-೩೧)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ದೇಹವು, ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಸೂರ್ಯ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ, ಆಜ್ಞಾ, ಭ್ರಮರ ಗುಹಾ ಎಂಬ 8 ಚಕ್ರಗಳಿಂದಲೂ, ಒಂಭತ್ತು ದ್ವಾರಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿ "ಅಯೋಧ್ಯಾ" ಎಂದರೆ ಹಿಂಸಾರಹಿತವಾದದ್ದಾಗಿಯೂ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮನ ಗುಪ್ತಸ್ಥಾನವಾದ ಬುದ್ಧಿ ಗುಹೆಯಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ "ಸೂರ್ಯ ಚಕ್ರ" ಸೇರಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಭ್ರಮರ ಗುಹ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರು ಚಕ್ರವೆನ್ನುವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಚಕ್ರಗಳು ಏಳು. ಚಕ್ರವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸ್ಥಾನ ವಿಶೇಷಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ತಂತುಗಳು ಕೂಡುವ ಸ್ಥಳ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕವಲು ಕವಲಾಗಿ ಒಡೆದಿರುವ ಜ್ಞಾನ ತಂತು ಗಳು ಗ್ರಂಥಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಒಂದೊಂದು ಸ್ಥಳವೂ ಒಂದೊಂದು ಚಕ್ರವೆನಿಸುವುದು. ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶಿರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರ, ಅನಾಹತ, ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳೇ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಪ್ರತಿ ಚಕ್ರವೂ ಕಮಲವೆಂದೂ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಡಿಗಳು ಕಮಲದಳಗಳೆಂದೂ ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ವಿಶುದ್ದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಸೋರುವಿಕೆಯು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧೀಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಶೇಖರಣೆಯು ಅಮೃತ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳ ಒಟ್ಟು ದಳಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಮಾಲಿಕೆಯ 50 ಅಕ್ಷರಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ 50 ಇರುವುವು. ಕಮಲದಳಗಳು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳೂ, ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳೂ, ಎಲ್ಲಾ ಕಮಲದಳಗಳೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾಣುವವಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಮನೋಮಯವಾದವುಗಳು. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು "ಸ್ಥಾನಾನೇತಾನೀದೇಹೇಸ್ಮಿನ್ ಶಕ್ತಿರೂಪಂ ಪ್ರಕಾಶತೇ" ಅಂದರೆ ಇವುಗಳು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೇದ್ಯವಾದವುಗಳು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಪಿಂಗಳಾನಾಡಿಯಲ್ಲಿ (ಸೂರ್ಯನಾಡಿ-ಮೂಗಿನ ಬಲರಂಧ್ರ) ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಇಡಾನಾಡಿಯಲ್ಲಿ (ಚಂದ್ರನಾಡಿ-ಮೂಗಿನ ಎಡರಂಧ್ರ) ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ಚಂದ್ರ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಗಳು ಹೊರಟು ನಾಸಿಕ ರಂದ್ರಗಳವರೆಗೂ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಡಿಯು ಬೆನ್ನು ಹುರಿ (ಮೇರುದಂಡ)ಯ ಒಳಗೆ ಇದೆ. ಇದು ಅಗ್ನಿ ಸ್ವರೂಪವಾದುದು. ಈ ನಾಡಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಶಕ್ತಿ- ಯುತವಾದುದು. ಇದು ಮಲದ್ವಾರದ ಸಮೀಪದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ (ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ) ಸೇರುತ್ತದೆ. "ಮೇರು'ದಂಡ ವಿಭಾಗದ ನರಗಳು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಜ್ಞಾನತಂತುವಿನಿಂದ ಕವಲೊಡೆದು, ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಜ್ಞಾನಸಂಬಂಧವಾದ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. "ಸಹಾನುಭೂತಿಪರ ವಿಭಾಗದ ನರಗಳು", "ಇಡಾ' ಮತ್ತು "ಪಿಂಗಳಾ" ನಾಡಿಗಳಿಂದ ಹೊರಟು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಭೂತವಾಗಿ, ಶರೀರ ದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹೆರಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಭಾಗದ ನರಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಚಕ್ರಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ. ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಯುವನ್ನು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದರೆ ನರಗಳ ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ಶೋಧನವಾಗಿ ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯವುಂಟಾಗಿ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ವೈರಾಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮ ವಿಚಾರ ಸಾಧಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಜಸ್ತಮೋಗುಣಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಸತ್ವಗುಣವು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಯೋಗ್ಯವಾದುದಾಗುತ್ತದೆ.

"ತಪಸೋ ಹಿ ಷರಂ ನಾಸ್ತಿ ತಪೆಸಾ ವಿಂದತೇ ಮಹತ್ । ನಾಸಾಧ್ಯಂ ತಪಸಃ ಕಿಂಚಿದಿತಿ..."॥ ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ, ೨೬೯/ ೧೮-೧೭ - ತಪಸ್ಸಿನಂತಹ ಸಾಧನ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಮಾನವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ತಪಸ್ಸಿಂದಾಗಿಯೇ. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೈಗೂಡದ ಅದಾವ ಸಂಗತಿಯೂ ಇಲ್ಲ"... ವೆಂದು ವ್ಯಾಸರ ಹೇಳಿಕೆಯಿದೆ.

ಮಾನವನ ದೇಹ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದದ್ದು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ. ಇವೇ ಪಂಚಭೂತಗಳು. ಈ "ಭೂತ'ಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠವಾಗಿರುವ 'ಚಕ್ರ'ಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ತ್ವ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ 'ಅಪ್' ತತ್ತ್ವ "ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ' ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ವಾಯುತತ್ವ್ವ "ಅನಾಹತ' ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಆಕಾಶ ತತ್ತ್ವ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಆಂತರ್ಮದ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಈ 'ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ' ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸರ್ಪದಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿದೆ. ಆಗ ಅದು ಇಲ್ಲಿ ಜಡವಸ್ತು. ಇದನ್ನೇ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು 'ಕುಂಡಲಿನಿ'ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಲಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ "ಮೂಲಾಧಾರ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರ ಸ್ಥಾನ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಬುಡ. ಇದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧಕ ಉಸಿರಾಟದ ಆರಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಸಾಧಕನ ಕಾರ್ಯ. "ಇದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗೊಂಡು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಮೆದುಳಿನವರೆಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲಪಬೇಕು. ಇದರ ಯತ್ನವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ. ಚಲಿಸುವಾಗ ದೇಹದ ಚೈತನ್ಯದ ಕೇಂದ್ರಗಳಾದ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪದ್ಮಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮೂರು ಚಕ್ರಗಳಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಮಣಿಪೂರ) ಹುಟ್ಟುವ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಇತರ ಚಕ್ರಗಳು ಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. "ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಭೂತತ್ತ್ವ, ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಜಲತತ್ವ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ, ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಯುತತ್ವ್ವ, ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶತತ್ತ್ವ, ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಭೇದಿಸಿ ಸಹಸ್ರದಳ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮಾತೆಯು ಆಕೆಯ ಪತಿಯಾದ ಸದಾಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ವಿಹರಿಸುವ ದೇವಿ ಎಂದೂ ಸೌಂದರ್ಯಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಮೃತಧಾರೆಯ ಸಾರದಿಂದ ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೆನಸುವಳು ಎಂದೂ, ಸೌಂದರ್ಯಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬಿ. ಎಸ್. ಕಪನೀಪತಯ್ಯ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶಿರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ "ಸಹಸ್ರಾರ" ಚಕ್ರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರ, ಅನಾಹತ, ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ವಾದವು. ಪ್ರತಿ ಚಕ್ರವೂ ಕಮಲವೆಂದೂ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಡಿಗಳು ಕಮಲದಳಗಳೆಂದೂ ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳ ಒಟ್ಟು ದಳಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಮಾಲಿಕೆಯ 50 ಅಕ್ಷರಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ 50 ಇರುವುವು. ಕಮಲದಳಗಳು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳೂ, ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳೂ, ಎಲ್ಲಾ ಕಮಲದಳಗಳೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾಣುವವಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಮನೋಮಯ ವಾದವುಗಳು. ಉಪನಿಸತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು "ಸ್ಥಾನಾನೇತಾನೀದೇಹೇಸ್ಮಿನ್ ಶಕ್ತಿರೂಪಂ ಪ್ರಕಾಶತೇ" ಅಂದರೆ ಇವುಗಳು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೇದ್ಯವಾದವುಗಳು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಶಿರಸ್ಸಿನ ಏಳನೆಯ ಚಕ್ರವಾದ "ಸಹಸ್ರಾರವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಚಿಚ್ಛಕ್ತಿಯಾಗಿ "ಓಂ" ಕಾರ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಈ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ "ಕುಂಡಲಿನೀ" ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಓಂಕಾರದ "ಅ" ಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. "ಅ" ಕಾರ "ಉ' ಕಾರ "ಮ' ಕಾರಗಳು ಸೇರಿ "ಓಂ" ಕಾರವಾಗಿದೆ. ಅನಾಹುತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ "ಉ' ಕಾರವೂ

ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ " ಮ' ಕಾರವೂ ಇದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವೇ ಆದಿಯಾಗಿ ಷಟ್ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಕೊನೆಯದಾದ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಜ್ಯೋತಿಯು ನೆಲೆಸಿದೆ.

ಈ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನೇ ಯೋಗಶಿಖೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಹಾಮಾಯಾ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಮಹಾ ಸರಸ್ವತೀ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿವಶಕ್ತಿಮಯಂ ಮಂತ್ರಂ ಮೂಲಾಧಾರಾತ್ಸಮುತ್ಥಿತಂ |
ಮಹಾಮಾಯಾ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಮಹಾದೇವೀ, ಸರಸ್ವತೀ||
ಆಧಾರಶಕ್ತಿರವ್ಯಕ್ತಾ ಯಯಾ ವಿಶ್ವಂ ಪ್ರವರ್ತತೇ |
ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಭಾ ಬಿಂದುರೂಪೇಣ ಪೀಠರೂಪೇಣ ವರ್ತತೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಂದರೆ ಶಿವಶಕ್ತಿಮಯವಾದ ಓಂಕಾರ ಮಂತ್ರವು (ಕುಂಡಲಿನಿಯು) ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಇದೇ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಮಹಾಮಾಯೆ, ಮಹಾ ಸರಸ್ವತಿ. ಇದೇ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅದನ್ನು ಧರಿಸುವುದು. ಇದು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಫೀಠರೂಪವಾಗಿಯೂ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿಂದು ರೂಪವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು, ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಬ್ದವೂ. ಎಲ್ಲಾ ಅಕ್ಷರ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯ ಒಳಗಿನ ಓಂಕಾರದ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಗಳಾಗಿವೆ. ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ಮತ್ತು ಗಾನ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಗಾನ ರೂಪ ಶಕ್ತಿಗಳು "ಆಹತ" ನಾದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯ ಒಳಗಿರುವ "ಓಂ" ಕಾರದ ಅನಾಹತ ನಾದದ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಗಳು. ಕುಂಡಲಿನಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಚಕ್ರಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ. ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಯುವನ್ನು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದರೆ ನರಗಳ ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ಶೋಧನವಾಗಿ ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯವುಂಟಾಗಿ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ವೈರಾಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮ ವಿಚಾರ ಸಾಧಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಯಜ್ಞ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ರಹಸ್ಯ ಅರಿಯಿರಿ

ಶ್ರೀ ಲಲಿತಾ ಸಹಸ್ರನಾಮದಲ್ಲಿ "ರಹೋಯಾಗ ಕ್ರಮಾರಾಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ" ಎಂಬ ನಾಮವಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಭಾಷ್ಯ ಬರೆದಿರುವ ವಿದ್ವಾನ್ ಯಾಡುತೊರೆ ಸುಬ್ಬರಾಯಶರ್ಮ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ರಹಃ ಎಂದರೆ ಗುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಆಂತರ್ಯವೆಂದು ಅರ್ಥ. ರಹೋಯಾಗ ವೆಂದರೆ ಅಂತರ್ಯವಾಗಿ ಒಳಗಡೆಯೇ ಮಾಡುವ ಯಾಗ ಅಥವಾ ಯಜ್ಞ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾಗ್ನಿಯೂ, ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣಾಗ್ನಿಯೂ, ಭ್ರೂಮುಧ್ಯವೆಂದರೆ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಆಹವನೀಯಾಗ್ನಿಯೂ ಇರುವುವು. ಈ ಮೂರು ಅಗ್ನಿಗಳನ್ನೂ ಶ್ರೌತಾಗ್ನಿಹೋತ್ರಿಗಳು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರಾಧಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಈ ಮೂರು ಅಗ್ನಿಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಅಂತರ್ಯಾಗ ಅಥವಾ ಒಳಗೇ ಮಾಡುವ ಯಜ್ಞ ವಾಗಿರುವುದು. ಇಂತಹ ಅಂತರ್ಯಾಗದಿಂದ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಕಮಲ ದಲ್ಲಿರುವ ಚಿದಾನಂದರೂಪಳಾದ ಶ್ರೀದೇವಿಯನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವುದೇ ರಹೋಯಾಗವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ತತ್ವ ಸಮರ್ಥನೆಗೆ ಪಾಶುಪತ ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ (ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ) "ತ್ರೇತಾಗ್ನ್ಯನುಸಂಧಾನೋ ಯಾಗಃ | ತ್ರೇತಾಗ್ನ್ಯಾತ್ಮಾಕೃತಿ ವರ್ಣೋಂ ಕಾರ ಹಂಸಾನು ಸಂಧಾನೋಂತರ್ಯಾಗಃ||"

ಅಂದರೆ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ, ದಕ್ಷಿಣಾಗ್ನಿ, ಆಹವನೀಯಗಳಾದ ಮೂರು ಅಗ್ನಿಗಳನ್ನು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರಾಧಿಸುವುದೆ ಯಾಗವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಮೂರು ಅಗ್ನಿಗಳೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರ, ಅನಾಹತ,

ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೇ ಓಂಕಾರದ ವಿವರಣೆಯಾದ ಅ, ಉ, ಮ ಎಂಬುವುಗಳಿವೆ. ಈ ಮೂರು ಅಗ್ನಿಗಳೂ ಮೂರು ಅಕ್ಷರಗಳು ಏಕತತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮೂರು ಅಗ್ನಿಗಳ ಅನುಸಂಧಾನವೆಂದರೆ ಅ, ಉ, ಮ ಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಓಂಕಾರೋಪಾಸನೆಯಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ ಕಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪಿಣಿಯಾದ ಶ್ರೀದೇವಿಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೇ ರಹೋಯಾಗಕ್ರಮದಿಂದ ಶ್ರೀದೇವಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸಲ್ಪಡುವುದಾಗಿದೆ."

ತಾರಕ ಮಂತ್ರ ರಹಸ್ಯವು

ವೇ. ಬ್ರ. ಶ್ರೀ ದೊಡ್ಡಬೆಲೆ ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಬರೆದಿರುವ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಬೋಧಾಮೃತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ಮಹೇಶ್ವರರಿಗೂ ಪ್ರಣವವೇ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವು. ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಶಿವನೂ ಕೂಡ, ತಾರಕಮಂತ್ರವೇ ತನಗೆ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವೆಂದು ವಲ್ಲಭೆಯಾದ ಗಿರಿರಾಜಪುತ್ರಿಗೆ ತಿಳುಹಿದನು. ಅನೇಕ ಪುರಾತನ ಪುಣ್ಯಪುರುಷರು ಆ ತಾರಕಮಂತ್ರ ಧ್ಯಾನಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕೈವಲ್ಯ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವರು, ತಾರಕವೆಂದರೆ ಪ್ರಣವವು. ಪ್ರಣವವಾದಂಥಾದ್ದು ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಕಾರ, ಉಕಾರ, ಮಕಾರಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳಾದರಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ ಅಯಮಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಪ್ರಜ್ಞಾನ ಚೈತನ್ಯಗಳೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂತಲೂ ಹೇಳುತಲಿರುವ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಆತ್ಮಾರಾಮ ಬ್ರಹ್ಮವು ಸಮಸ್ತವಾದ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಾಯುಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೊಕ್ಕು ಆತ್ಮನೆಂದೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿ ಅಂತರ್ ಬಹಿರ್ಯಾದಿ ದಿವ್ಯತ್ವಗಳುಂಟಾಗಿ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳೇ ಮೊದಲಾಗಿ ಉಳ್ಳ ಲಿಂಗಶರೀರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಭಂಗವುಂಟಾಗದಂತೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಹಣ ಅವರೋಹಣಗಳುಂಟಾಗಿ ಷಡಾಧಾರಗಳಿಗೆ ಸೂತ್ರ ರೂಪನಾಗಿ ಚಂದ್ರ, ಸೂರ್ಯರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಸಾವಿರ ಆರನೂರು ಸಾರಿ ನಡೆಯುತಲಿರುವುದು. ಇದೇ ಅಜಪ ಗಾಯತ್ರಿಯೆಂದೂ ಜೀವೇಶ್ವರೈಕ್ಯವೆಂತಲೂ, ಪ್ರಣವವೆಂತಲೂ, ಮೌನಸಮಾಧಿ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ, ತಾರಕಮಂತ್ರವೆಂತಲೂ, ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ರೇಚಕಪೂರಕಾದಿಗಳೊಳಗೆ ಸಕಾರ ಓಂಕಾರಕ್ಕೆ ಬಿಂದುಯುಕ್ತವಾದ ಹಕಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಪಿಸುತ್ತ ಆ ಹಂಸದ ಹಿಂದುಗಡೆಯೇ ತಿರುಗುತ್ತ, ಸರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ವಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮರೆಯದೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂಧಿಸಿ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾದಂತಾ ಜಿಹ್ವೇಂದ್ರಿಯವಂ ವಾಯುವಿನೊಳು ಸೇರಿಸಿ ಜಪಿಸತಕ್ಕದೇ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ತಾರಕಮಂತ್ರ ರಹಸ್ಯವು."

"ತುಟಗಳಂ ಬಂಧಿಸಿಕೊಂಡು ವಾಯುವಂ ನಿಯಮಿಸಿ ಇಡಾಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತಲಿರುವ ಮಾರುತಗಳೊಂದಿಗೆ ಆ ಅಕ್ಷರಗಳೆರಡನ್ನು ಸರಿಸಿ ಜಿಹ್ವಾಬಂಧವಂ ಮಾಡಿ ಜಪಿಸುತಲಿರು, ಆ ಅತ್ಮಾರಾಮಬ್ರಹ್ಮನು ನಿನ್ನ ಮನೋಭೀಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು"

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬಿ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ತಮ್ಮ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ, ಇದೊಂದು ಹಳೆಯ ಗಾದೆ. ವೇದಕ್ಕಿಂತ ಗಾದೆ ಮೊದಲು. ಈ ಸತ್ಯವನು ಸಾರುತಿದೆ ಈ ಮಾತು. ಸಮತೂಕ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ತಾರಕ ಸೂತ್ರ. ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಪಿಷ್ಟಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರು, ಇವುಗಳ ಹದವುಳ್ಳ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಆಹಾರ ಸಮತೂಕ ಆಹಾರ. ಇದರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲಾಧಾರ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಮೂಲಸೂತ್ರ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ತಾರಕಮಂತ್ರ. ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನ, ನೀತಿಯ ಬಾಳು, ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ, ಸತತ ನಿನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಇವು ಬಾಳ ಸಾಗರವ ದಾಟಿಸುವ ಹರಿಗೋಲಯ್ಯ ಇಷ್ಟಲಿಂಗರೂಪಿ ಹಂಪೆಯ ವಿರೂಪಾಕ್ಷೇಶ್ವರ".

ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ ಸಹಸ್ರ ನಾಮಾವಳಿಯಲ್ಲಿ "ತಾರಕಾಯ ನಮಃ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ತಾರಕ - ದಾಟಿಸುವವನು. ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಿಂದ ದಾಟಿಸುವವನು ಯಾರೋ ಅವನು ಪರಮಾತ್ಮ ಅವನಿಗೆ

ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ದಾಟಿಸುವವರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಇವನೇ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡವನು. ಇವನಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ (ತಾರಕ ಎಂದರೆ ದಾಟಿಸುವುದು) ಅದಕ್ಕೆ ತಾರಕಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಸಲಹೆ:- ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಓದಿದ ನಂತರ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ತಿಳಿಯುವುದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ್ದು ಬಹಳ ಇದೆ, ಆತುರ ಬೇಡ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಮಷವೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಸ್ಥ ಉಸಿರಾಟದ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳ ಆಯ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಳ ಸಸ್ಯ ಕಾಶಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹರಿಯುವ ನೀರಿನ ಹತ್ತಿರ ಒಳಿತು. ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಇರದ ಕಡೆ ಒಳಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗುಹೆ ಮತ್ತು ಹಿಮಾಲಯ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಜಾಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ಕಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ, ತೇವಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರುತ್ತೆ, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಇರುತ್ತೆ, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಇರುತ್ತೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಿತು ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಯಾವುದು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಇರುವ ಕಡೆ ಬೇಡ. ಶುದ್ದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾಯು ಇರುವ ಕಡೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ದೇವರು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಮೃತ ತಯಾರಿಸುವಿಕೆಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅರಿಯಿರಿ. ಇದುವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದುವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನ ಯಜ್ಞ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಂದಿಸುವುದು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಸಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ನುಗ್ಗಿಸುವುದು, ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಲೋಕಾರೂಡಿ ಭೋದನೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಬೇರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಲೋಕಾ ರೂಡಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಮೊದಲಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ವಿಧಾನ ನುರಿತರಿಂದ ಕಲಿಯಿರಿ. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಖಾಯಿಲೆ ಇತ್ತು. ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆ ಇತ್ತು. ವಿವಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿದ ಖಾಯಿಲೆ ಸ್ವರೂಪ ಎಂತದ್ದು ಎಂದು ಒಂದೆ ಕಡೆ ನೋಟ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಕಾ ಅಥವಾ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ನಿಮಗೆ ವೈನ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುರಿ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಲು "ಅರ್ಜುನ" ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಮಾತ್ರೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದೇ ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಇತರೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಮಾರಕ ಅಲ್ಲವೇ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ. ಸನಾತನ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪುಷ್ಪ ಮತ್ತು ಎಲೆಯನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಥಾತ್ ದೇಹವೆಂಬ ಈ ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಲು ಸೂಚನೆ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಗ ಕರುಳು ಅದರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ "ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ" ಮಾತ್ರೆಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬಡಿಸುವುದು ಅದನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ನಾವು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅದ್ದಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳ ತರಕಾರಿ ಫಲ್ಯಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನ ಪಲ್ಯ, ಕೋಸಂಬರಿ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ಮಾವಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಿಂಗು ಬೆರೆಸಿದ ಸಾರು, ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಿಹಿ, ಕುಂಭಳಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಸೋತೆಕಾಯಿ ಸಾರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಊಟದ ನಂತರ ನೀಡುವ ಏಲಕ್ಕಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಬಾಳೆ, ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ, ಬೆಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಡಂಬರಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಇಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬೆರೆಸುವುದು, ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪೌಡರ್ ಬಳಸುವುದು ಮಾಡಿರುವ ಆಹಾರ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಎಳೆನೀರು, ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತು, ಸೇವಿಸಲು ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ

ಪಡೆಯಿರಿ. ದೇಹ ಶೀತದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೀಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು/ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಕಂಟೆಂಟ್ಸ್ ಹೊರಹಾಕಿ, ದೇಹ ಶುದ್ಧಿ ಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮ ಯಜ್ಞ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಂಡಲಿನಿ ವಿದ್ಯೆ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಮನುಜ ತೇಲುತ್ತಾನೆ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕುಣಿಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದೆಲ್ಲಾ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ ದೈಹಿಕ ವಿಕೃತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ನರನಾಡಿಗಳನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಮನುಜನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೆದುಳಿನ ಸಹಸ್ರಾರ ನಾಡಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಮೆದುಳು 100% ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ನಾವು 5% ರಿಂದ 25% ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. 100% ಉಪಯೋಗದ ಹಂತ ತಲುಪಿದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ನೋಟ, ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಸಂದೇಶಗಳು, ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಭೋದನೆಗಳು, ಸಕಲ ಕಾಲಗಳ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ, ಆರನೇ ಮತ್ತು ಏಳನೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜಾಗೃತಿ, ಇದು ಉಂಟಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುರು ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ವಿದ್ಯೆ ಬಲ್ಲ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದವರು ಎಂದಿಗೂ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಗುರುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಏನೋ ಬರೆಯಬೇಕು ನೀವು ಅದನ್ನು ಓದಬೇಕು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಲ್ಲ ಈ ಪುಸ್ತಕ. ಒಂದೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ತಿಳಿಯುವ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗೆ ಪೂರಕ ಸಂಗ್ರಹಗಳು ವಿವರಣೆಗಳು, ವೇದ ಉಲ್ಲೇಕಗಳು, ಉಪನಿಷದ್ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ಗ್ರಂಥ ಉಲ್ಲೇಕಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಓದಿದ ನಂತರ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಿ ಎಂದಿದ್ದು.

ನಮ್ಮ ಜನನ ಉಸಿರಿನಿಂದಲೇ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತೆ ಅದರಿಂದಲೇ ಪೋಷಣೆ ಆಗುತ್ತೆ, ಅದರ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಉಸಿರು ನಾಶ ಆಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಒಂದೊಂದು ದೈಹಿಕ ಅಂಗ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಈ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಾಯು ಸರ್ವೋತ್ತಮನು ಒಳಹೊಕ್ಕು ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಹರಿ ಸರ್ವೋತ್ತಮನನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ ದೇಹದ 72,000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಸಿ ದೇವರನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಡುವ ಯಜ್ಞ/ಪೂಜಾ ವಿಧಾನವೇ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ, ಈ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಕಲಿತವನಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯಾಗಲೀ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಗಲಿ ಸೋಲಿಲ್ಲ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ, ಜಗತ್ತಿಗೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಗುರು ಆಗುತ್ತಾನೆ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು, ವೇದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಷ್ಠಾನ ಗೊಳಿಸಿದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ಸೋಲಿನ ಭಯ ಇರಲಾರದು. ಅಪನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆತಿಳಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿನ ಭಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತೆ ಅನ್ನುವುದು ಮನಗಾಣುವುದು ಒಳಿತು.

ಅಧ್ಯಾಯ – 2
ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ರಹಸ್ಯ

ಪಾವಮಾನೀರ್ಯೋ ಅಧ್ಯೇತ್ಯ ಋಷಿಭಿಃ ಸಂಭೃತಂ ರಸಂ |
ತಸ್ಮೈ ಸರಸ್ವತೀ ದುಹೇ ಕ್ಷೀರಂ ಸರ್ಪಿರ್ಮಧೂದಕಂ || ೩೨ ||

ಋಗ್ವೇದ ಮಂ.೯, ಅ.3, ಸೂ.೬೭, ಶ್ಲೋ. 32

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಮಾನವನು ಪವಮಾನ ದೇವತೆಯನ್ನು (ವಾಯು ದೇವನನ್ನು) ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವುದೂ, ಋಷಿಗಳಿಂದ ಸಂಪಾದಿತವಾದುದೂ, ವೇದಗಳ ಸಾರ ಭೂತವಾದುದೂ ಆದ ಸೂಕ್ತಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವನೋ ಅವನಿಗೆ ಸರಸ್ವತೀದೇವಿಯು ಕ್ಷೀರವನ್ನೂ, ಘೃತವನ್ನೂ ಮಧುವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಸೋಮವನ್ನೂ (ಅಮೃತವನ್ನು) ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಮಂತ್ರದ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ವಾಯುದೇವನ ಅರ್ಥಾತ್ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿರುವ ದೇವನ ಉಪಾಸನೆಗಾಗಿ ವೇದಗಳ ಸಾರಭೂತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮಂತ್ರಗಳು, ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಾಮೃತದಿ ಭೋದಿಸಿರುವ ಮಂತ್ರಗಳು ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮನನ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಹರಿಯುವ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿಯು (ಅಂದರೆ ವಾಯು ರೂಪದ, ಆವಿ ರೂಪದ, ದ್ರವ ರೂಪದ ಅಮೃತ ಉಸಿರು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವವಳೇ ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ) ಈಕೆ ಕ್ಷೀರ, ತುಪ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸೋಮ1 ರೂಪದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಓಂ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ರಹಸ್ಯ

"अ उ म = ॐ = ओम्" "ಅ ಉ ಮ" = ಓಂ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಏನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಈ ಮೂರು ರತ್ನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಜಪ ವಿದವಾಗಿ (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಪಿಸುವುದು) ಹೇಳಬೇಕು. "अ" ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾದು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ತುಂಬುವುದು, "उ" ಎಂದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು, ಈ ಎರಡು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾರಜನಕವನ್ನು (ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅಣುಸಂಬಂಧಿ ಸಾರಜನಕವನ್ನು (N2) ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ (NO) ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಸಸಾರ ಜನಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ (ಪ್ರೋಟೀನ್) ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನ ವಾಯು ಮತ್ತು ಉದಾನ ವಾಯು ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುತ್ತದೆ, ನಾಗ ವಾಯುವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. म ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮುಖೇನ ನಾಗವಾಯು, ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಾಯುಗಳಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬಳಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು 100% ಗೆ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

[1] ಸೋಮ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ ಗಾಳಿ ಕರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ

(ವೇದವು ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು 5000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿವರವಾಗಿ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ)" ಅಕ್ಷರಶಃ अ उ म = ॐ = ಓಮ್ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಲವು ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ:-

1. "ಜೀವ ಉಸಿರು ಚಂದ್ರನಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ"
2. "ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಘರ್ಜಿಸಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ"
3. "ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಜ್ವಾಲೆಯ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು".
4. "ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು"

ಅಮಂತ್ರಮಕ್ಷರಂ ನಾಸ್ತಿ ನಾಸ್ತಿ ಮೂಲಮನೌಷಧಂ |
ಅಯೋಗ್ಯಃ ಪುರುಷೋ ನಾಸ್ತಿ ಯೋಜಕಸ್ತತ್ರ ದುರ್ಲಭಃ || ೪೯

ಸುಭಾಷಿತರತ್ನ-ಭಾಂಡಾಗಾರ

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಮಂತ್ರವಾಗದ ಅಕ್ಷರವಿಲ್ಲ. ಔಷಧವಾಗದ ಮೂಲಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಕಾರ್ಯಸಮರ್ಥನಾಗದ ಮನುಷ್ಯನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಯಾಗುವಂತೆ ಇದನ್ನು ಜೋಡಿಸತಕ್ಕವನು ದುರ್ಲಭ."

ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಮಾರೋಗ್ಯಂ ಸಾಧನಂ ಯತಃ |
| ತಸ್ಮಾದಾರೋಗ್ಯದಾನೇನ ತದ್ದತ್ತಂ ಸ್ಯಾಚ್ಚತುಷ್ಟಯಂ ॥೩॥

(ಸ್ಕಂದಪುರಾಣ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮ-ಅರ್ಥ-ಕಾಮ. ಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ದಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ, ಪುರುಷಾರ್ಥ ಚತುಷ್ವಯವನ್ನೂ ನೀಡಿದಂತೆಯೇ.

ಏಕಂ ವಿಷರಸೋ ಹಂತಿ ಶಸ್ತ್ರೇಣೈಕಶ್ಚ ಹನ್ಯತೇ |
ಸಬಂಧುರಾಷ್ಟ್ರಂ ರಾಜಾನಂ ಹಂತ್ಯೇಕೋ ಮಂತ್ರ ವಿಪ್ಲವಃ || 3

– ಯಶಸ್ತಿಲಕಚಂಪೂ

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ವಿಷವು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಯುಧದಿಂದ ಒಬ್ಬನು ಹತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಮಂತ್ರಾಲೋಚನೆ ಬಂಧು ರಾಷ್ಟ್ರ ಸಮೇತವಾಗಿ ರಾಜನನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.'

ಶ್ರೀ ಪ್ರಸನ್ನ ಶ್ರೀನಿವಾಸದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಮಂತ್ರ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ ಹರಿಪ್ರಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿಹುದು, ಮಂತ್ರ ಶುದ್ಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಂತ್ರಾಲಯವು, ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ವಿಹಿಪ ಜಪ ಪೂಜೆ ಚರಿಸಿ ವೃಂದಾವನದಿ ತಾನೇ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಹರು"

ಶೈವರ ವಾದ ವಿವರಣೆ:- "ಓಂ ಎಂದರೆ ಜನನ ಮರಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಿವ. ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಜನನ-ಮರಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಿವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನೇ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಈ ದೇಹ ಅಸ್ಥಿರ, ಈ ಜೀವನವೂ ಅಸ್ಥಿರ, ಧರ್ಮವೊಂದೇ ಸ್ಥಿರ. ಓಂಕಾರವು ಶಿವಸ್ವರೂಪ. ಅದಕ್ಕೇ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಮೊದಲು ಓಂ ನಮಃ ಎಂದು ಬರೆಸುವುದು. : ಓಂ ನಮಃ ಎಂದರೆ ಸತ್ಯವಾದ ಶಿವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಎಂದರ್ಥ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶೈವರು.

ದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬೇಟೆರಾಯ ದೀಕ್ಷಿತರ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ನರಸಿಂಹ2 ಮಂತ್ರವೊಂದಿದು ಸಾಲದೆ ದುರಿತಕೋಟಿಗಳ ತಾಂ ಪರಿಹರಿಸುವುದಕೆ, ಭೂತ ಬೇತಾಳಗಳ ನಿಗ್ರಹಿಸುವೀ ಮಂತ್ರ, ಪಾತಕ ಗೃಹ ಬೃಂದ

---

[2] ಮಾನವ ನರಸಮೂಹದ ನಿರ್ಮಿತನು, ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವವವೇ ನರಸಮೂಹ ಅಂತಹ ನರಸಮೂಹದ ರಾಜ (ಸಿಂಹ) ನರಸಿಂಹ, ಅದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಎಂತಲೂ ಬಿಂಬಿಸಬಹುದು, ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಸ್ವರೂಪವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಕಲ ನರ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸ್ವರೂಪ ಅಮೃತ ದೇವನಾದ ಹರಿ/ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಚಲಿಸುವಿಕೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಂತ್ರ ಎಂಬುದೇ ಸತ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.

ಬಂಧನದ ಮಂತ್ರ, ಕಾತರವ ವಿಧ್ವಂಸ ಗೈಯುತಿಹ ವರ ಮಂತ್ರ, ಮಾತೆಯಂದದಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಲಿಹ ಮಂತ್ರ, ನಿತ್ಯ ಸಂಪದವಿತ್ತು ರಕ್ಷಿಸುವುದೀ ಮಂತ್ರ, ಶಕ್ತಿ ಸೌಖ್ಯವ ಮುದವ ಕರುಣಿಸುವ ಮಂತ್ರ, ಭಕ್ತಿ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಪರಮಾಯವೀಯುವ ಮಂತ್ರ, ಸತ್ಯ ನಿರ್ಮಲ ಮನವನಾಗಿಸುವ ಮಂತ್ರ, ಮೃತ್ಯು ಮುಖದಿಂದತ್ತಿ ಮುದ್ದಿಸುವುದೀ ಮಂತ್ರ, ಸತ್ವಗುಣವನು ಪೆರ್ಚಿಸುತ್ತಲಿಹ ಮಂತ್ರ, ಭಕ್ತರನು ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ಸಲಹುವ ಮಂತ್ರ, ಅತ್ಮಾದರದಿ ಬಿಡದೆ ಜೊತೆಯೊಳಿಹ ಮಂತ್ರ .... ಪ್ರೇಮದಿಂ ಜಪಗೈವ ವರದೀಕ್ಷಿತಂ ಗರಿವು ಭೂಮಿಯೊಳಗೀ ಮಂತ್ರ ಸರ್ವ ಸಾಧನವು.

ಓಂ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 3 - ಶ್ಲೋಕ 7 ರಿಂದ 9

ಓಮಾಸಶ್ಚರ್ಷಣೀಧೃೋ ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸ ಆ ಗತ | ದಾಶ್ವಾಂಸೋ ದಾಶುಷಃ ಸುತಮ || 7

ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸೋ ಅಪ್ತುರಃ ಸುತಮಾ ಗನ್ತ ತೂರ್ಣಯಃ | ಉಸ್ರಾ ಇವಸ್ವಸರಾಣಿ || 8

ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸೋ ಅಸ್ರಿಧ ಏಹಿಮಾಯಾಸೋ ಅದ್ರುಹಃ |

ಮೇಧಂ ಜುಷನ್ತ ವಹ್ನಯಃ || 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- (7). ಬನ್ನಿ ಓಂ ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ರಕ್ಷಕ, ಬೆಳಕಿನ ಒಡೆಯರು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ವಿಶ್ವದ ಉದಾತ್ತ ದಾರ್ಶನಿಕರು, ಉದಾರವಾಗಿ ಕೊಡುವವರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತೈಷಿಗಳು, ಬಂದು ನಮಗೆ ನೀಡಿ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಬಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿದ ಸಾರ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. (8). ಪ್ರಪಂಚದ ದಾರ್ಶನಿಕರು, ಉದಾರವಾಗಿ ಕೊಡುವವರು, ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಗಾಳಿಯಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾನೆಯ ಉತ್ಸುಕರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಡೇರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕರುವಿಗೆ ತಾಯಿ-ಹಸುವಿನ ವೇಗದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಸಾರವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. (9). ಪ್ರಪಂಚದ ದೈವತ್ವಗಳು, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಭಯವಿಲ್ಲದ ಸರ್ವಜ್ಞರ ಅಪ್ರತಿಮ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಯಜ್ಞದ ಅದ್ಭುತ ಬೆಂಕಿಯ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಶಕ್ತಿಯುತ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ

"ನಾರಾಯಣಾಯ" = नारायणाय = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ನೀಡಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ". ಇಲ್ಲಿ "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ, ಓಂ ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾದು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ತುಂಬುವುದು, "ನಮೋ" ಎಂದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಸುಷುಮ್ನಾ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು, "ನಾರಾಯಣಾಯ" ಎಂದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶವನ್ನು ಪಡೆದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಸಾರಿದವರು ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಓಂಕಾರವು, ಅವಿಭಜಿತ ನೀರಿನ ಕರುಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ (ಅಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕವಾಗಿದೆ) ಬೆಳಕು ನೀಡಲು (ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪವು) ಜೀವ ಉಸಿರು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಬೆಳಕು ನೀಡುವುದು", ಅದುವೇ ನಾರಾಯಣಾಯ ಮಂತ್ರ, ವಿಸ್ಮಯ ಅರ್ಥ.

ಕುಂಡಲಿನಿ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಂದರೆ ಏನು?

ಕುಂಡಲಿನಿ ಅಂದರೆ ಏನು? = कुण्डलिनि, ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂದರೆ ದುರ್ಗಾ ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪ, ಹಾವಿನ ಸುರುಳಿಯ ರೂಪ. ಅಕ್ಷರಶಃ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ (कुण्ड्, अलिन, इ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕಿದಾಗ). "ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುವುದು" ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, (क, उ, ण, ड, ल, इ, नि ಇವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕಿದಾಗ). ಇದರ ಅರ್ಥ "ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿ ನೀರಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವುದು, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಬರಲು". ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ನಾಡಿಗಳ (ವೇನ್ಸ್) ಕುರಿತು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ "ದುರ್ಗಾ" = दुर्गा ದೇವತೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಲಾಗಿದೆ, ದುರ್ಗದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ "ಬೆಂಕಿಯೊಡನೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ".

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ :- ದುರ್ಗಾ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪ, ವೃತ್ತಾಕಾರದ, ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ, ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ (ಸರ್ಪವಾಗಿ)

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ :- कुण्ड् अलिन इ = ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದ ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುವುದು

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ध्यान = 1 ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರತಿಬಿಂಬ, ಚಿಂತನೆ; ಅಂತರ್ಮುಖ; -2 ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಅಮೂರ್ತ ಚಿಂತನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ; -3 ದೈವಿಕ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ವಿವೇಚನೆ. -4 ದೇವತೆಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ; ಎಂದು ಶಬ್ದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ध या न (ಧ ಯಾ ನ) ಎಂಬ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು" ಎಂದು ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನರ-ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಡಾ. ಡೇವಿಡ್ ಎಚ್. ಫಿಂಕ್ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶೇಕಡ ೫೦ ಭಾಗ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇಕಡ ೮೦ ಭಾಗ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆಧಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಸಹಜ ವೇಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮಿದುಳಿನ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು ಸಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುವು. ಹೈಪೊಥೆಲಾಮಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುವುವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ प्राणयाम ಎಂಬ ಪದವನ್ನು प्रा ण या म ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅರ್ಥಗಳು ಬರುತ್ತದೆ.

1. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು (ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದನಾ ಸೂತ್ರ) ಸಾಧಿಸಲು ನೀರಿನ ಮನೆ ತುಂಬಲು.
2. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು (ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದನಾ ಸೂತ್ರ) ಸರಿಸಲು ಪ್ರಾಣ (ಗಾಳಿ).
3. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕವನ್ನು ತುಂಬಲು ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ(ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದನಾ ಸೂತ್ರ).

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರದ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಬೇಕು

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 13- ಶ್ಲೋಕ 6

ವಿ ಶರಯನ್ತಾಂ ರತಾವೃ್ಧ ದವಾರೋ ದೇವೀರಸಶ್ಚತಃ |

ಅದ್ಯಾ ನೂನಂ ಚ ಯಷ್ಟವೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಜ್ಞಾನದ ಮಿತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯದ ಸೇವಕರು, ಅಕ್ಷಯ ಬೆಳಕಿನ ಪವಿತ್ರ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು), ಯಜ್ಞವನ್ನು (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು) ಇಂದು ಮಾಡಬೇಕು.

ಶಾಶ್ವತ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವ ಕುಂಡಲಿನಿ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ ೭ - ಸೂಕ್ತ ೬೬ - ಶ್ಲೋಕ ೧೫

ಶೀರ್ಷ್ಣಃ-ಶೀರ್ಷ್ಣೋ ಜಗತಸ್ತಸ್ಥುಷಸ ಪತಿಂ ಸಮಯಾ ವಿಶ್ವಮಾ ರಜಃ |

ಸಪ್ತ ಸವಸಾರಃ ಸುವಿತಾಯ ಸೂರ್ಯಂ ವಹನ್ತಿ ಹರಿತೋ ರಥೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಾನವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ, ಏಳು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಈ ಸುಂದರ ದೇಹದ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ (ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ) ದೈವತ್ವದ ಬೆಳಕನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸೂರ್ಯ, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಚಲಿಸದ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಣದಿಂದ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತತೆಯ ಮೂಲಕ ಬೆಳಕು.

ಏಳು ತಾಯಂದಿರು ಜೀವಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 7 ಸೂಕ್ತ 57 ಶ್ಲೋಕ 2

ಸಪ್ತ ಕ್ಷರನ್ತಿ ಶಿಶವೇ ಮರುತ್ವತೇ ಪಿತ್ರೇ ಪುತ್ರಾಸೋ ಅಪ್ಯವೀವೃತನ್ನೃತಾನಿ|

ಉಭೇ ಇದಸ್ಯೋಭೇ ಅಸ್ಯ ರಾಜತ ಉಭೇ ಯತೇತೇ ಉಭೇ ಅಸ್ಯ ಪುಷ್ಯತಃ ||೨||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಕೃತಿ ತಾಯಿಯ ಏಳು ಉಡುಗೊರೆಗಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ರೋಮಾಂಚಕ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀರ ಪೋಷಣೆಯ ಮಳೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅವರು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಎರಡು ಇತರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿವೆ, ಅವುಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಹೊಳಪನ್ನು ತರುತ್ತವೆ, ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರೂ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡಿರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ರಹಸ್ಯ

ಕರಾಗ್ರೇ ವಸತೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀಃ ಕರಮಧ್ಯೇ ಸರಸ್ವತೀ ।

ಕರಮೂಲೇ ಸ್ಥಿತಾ ಗೌರೀ ಪ್ರಭಾತೇ ಕರದರ್ಶನಮ್ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- (ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ) ಸರ್ವ ವಿಧ್ಯಾ ಮೂಲ ಸರಸ್ವತೀ ನದಿ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ) ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಗರದ ಮಂಥನದಲ್ಲಿ (ಸಪ್ತ

ಸಾಗರವಾದ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿನ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದೇ ಮಂಥನ) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯದ ದೇವತೆ (ಲಕ್ಷ್ಮಿ) ಮೊದಲು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅರಿವು ನೀನು. ಉಂಟುಮಾಡುವ ಧೈರ್ಯದಿಂದ, ಬೆಳಗಿನ ವಿಧಿ ಮಾಡು, (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡು) ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ದೇವತೆಯನ್ನು ಬಾಷಣದ ಮುಖೇನ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖೇನ) ಮೂಲವನ್ನು ತಾಕಿಸು. (ತಾಕಿಸಿದಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ತೆರೆಯುವುದು, ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವುದು).

ಸಂಧ್ಯಾ ವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ

ಸಂಧ್ಯಾ ಎಂದರೆ ಮೂರು ಕಾಲ (ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಜೆ) ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಧ್ಯಾನ, ಮನನ, ಆಲೋಚನೆ ಎಂದೂ ಇದೆ. ವಂದನಾ ಎಂದರೆ ಏಳು ವಿಧದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪೂಜೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಎಂದರೆ ಉಪಾಸನ ಎಂದೂ ಇದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ಅರ್ಥ ತಲುಪು, ಸಮೀಪಿಸು ಎಂದೂ ಇದೆ.

ಸತ್ಯಾರ್ಥ:- ಮೂರು ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದೇ ಸಂಧ್ಯಾ ವಂದನೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಸತ್ಯ

ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ॥
ತಥ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ।
ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- (ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ) ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ಘನನರೂಪವಲ್ಲದ, ಘರ್ಜಿಸುವ, ಹೊಳೆಯುವ ಕಿರಣವುಳ್ಳ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ದೈವಿಕ ಆಸ್ತಿಯಾದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಓಂ ಮೂಲವನ್ನು ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವೆನು ಪೋಷಿಸುವೆನು.

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, ಓಂ ಜನಃ, ಓಂ ತಪಃ, ಓಂ ಸತ್ಯಂ | ಓಂ ತತ್ ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋರ್ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ | ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತಿರಸೋ ಅಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭು ವಸ್ಸುವರೋಂ |

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಮಸ್ತ ವಸ್ತುಗಳ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಇರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪನೂ, ದುಃಖಭಂಜ-ಕನೂ, ಸುಖದಾಯಕನೂ, ವಿರಾಡ್ರೂಪನೂ, ಜಗತ್ಪಿತನೂ, ಸಹನ ಶೀಲನೂ, ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪನೂ, ಓಂಕಾರ ರೂಪನೂ, ಸರ್ವೋತ್ಪಾ ದಕನೂ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ರೂಪದವನೂ, ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಕತ್ತಲೆಗೆ ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪನೂ, ದೇವನೂ ಆದ ಅತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸೋಣ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಿ. ಪ್ರಣವ ಸ್ವರೂಪನು, ಜಲಸ್ವರೂಪನು, ಸುಖಸ್ವರೂಪನೂ, ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪನೂ, ದುಃಖ ನಾಶಕನೂ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶನೂ, ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆದ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಹೊಂದುವಂತಾಗಲಿ.

ರುದ್ರನಲ್ಲಿ ಧೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಅರ್ಥ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ

ಶುಕ್ಲ ಯಜುರ್ವೇದ 3.60
ಓಂ ತ್ರ್ಯಮ್ಬಕಂ ಯಜಾಮಹೇ ಸುಗನ್ಧಿಂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಮ್ |

ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬನ್ಧನಾನ್ಮೃತ್ಯೋರ್ಮುಕ್ಷೀಯ ಮಾಽಮೃತಾತ್ ||
ತ್ರ್ಯಮ್ಬಕಂ ಯಜಾಮಹೇ ಸುಗನ್ಧಿಂ ಪತಿವೇದನಮ್ |
ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬನ್ಧನಾದಿತೋ ಮುಕ್ಷೀಯ ಮಾಮುತಃ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- (ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ) ಸಂಭೋಧನ ರೂಪದ ಮೊದಲಿನ ಸುಗಂಧದ ಜೀವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಮೂರು ಬಾತು ಕೋಳಿ ರೂಪವನ್ನು (ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳು) ಓಂ ಮೂಲಕ ಸಮೀಪಿಸು, ಪೋಷಣಾಯುಕ್ತ ನೀರು ಕೊಡುವವನ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಾಗವನ್ನು) ಶರಣಾಗು. ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಚಲನೆಯ ಆನಂದದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಚಲನದಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಳ್ಳಿ ತೆರೆಯಿರಿ, (ಸುಷುಮ್ನಾವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ವಿಧಾನ) ಚಲಿಸುವ ಸಾವು (ಉಸಿರು) ಬಲೆ (ನಾಡಿಗಳು) ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡ, (ನಾಡಿಗಳು ಉಸಿರನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡು) ಅಮರತ್ವದ ಜ್ಞಾನ (ಲಭಿಸಲಿ).

ಸಂಭೋಧನ ರೂಪದ ಮೊದಲಿನ ಸುಗಂಧದ ಜೀವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಮೂರು ಬಾತು ಕೋಳಿ ರೂಪದ (ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳು) ಸ್ವಾಧೀನದವನ ಗ್ರಹಿಕೆ. ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಚಲನೆಯ ಆನಂದದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಚಲನದಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತ ತಳ್ಳಿ ತೆರೆಯಿರಿ, ಅಮೃತವು ಬಲೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಲಾಗಿರುವುದು ಜ್ಞಾನ.

ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮೊದಲನೇ ಪ್ಯಾರಾ ಅನುವಾದ ರೀತಿ:- ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಿಹಿ ಸುಗಂಧದಂತೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಗಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ಕಾಂಡದ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಂತೆಯೇ, ನಾವು ಅಮರತ್ವದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಸಾವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗೋಣ.

ನಾಡಿಗಳ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೋಪಾಲದಾಸರ ಜ್ಞಾನ

ಶ್ರೀ ಗುರುಗೋಪಾಲದಾಸರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ವಿಷಯ ಗಮನಿಸಿ "ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಧಿ ಸ್ಥಳವೇ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ನಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. - ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು ಮ್ಯಾಲಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುವು. ಬಲಗಡೆ ಪಿಂಗಳ (ಯಮುನಾ), ಎಡಗಡಿ ಇಡಾ (ಗಂಗಾ), ಮಧ್ಯದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ (ಸರಸ್ವತಿ), ಇವು ಹೃದಯಸ್ತಾನದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಇಡಾನಾಡಿಯ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಪಿಂಗಳಾನಾಡಿಯ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಸುಷುಮ್ನನಾಡಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಮೂರುನಾಡಿಗಳ ಸಂಧಿಸ್ತಳವೇ ತ್ರಿವೇಣಿಸಂಗಮ. ಇದು ವಕ್ಷಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಯಾಗ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಆ ತ್ರಿವೇಣಿಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಾನುಸಂದಾನ ಪೂರ್ವಕ ಅಘಮರ್ಷಣ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧನಾಗಿ, ನಿರ್ಜನಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತನಾಗಿ ತನ್ನದೇಹ-ದಲ್ಲಿರುವ ಭಗವದ್ರೂಪಗಳನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು."

"ವೃಷಣ ಗುದ ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಗೆಣಸಿನಗಡ್ಡೆ ಯಂತೆ ಎರಡು ಬೆರಳು ಎತ್ತರವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳು ಅಗುಲವಾಗಿ ದೇಹಾ-ಧಾರಭೂತ ವಾಗಿದ್ದು ಸಮಸ್ತನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಆಶ್ರಯ ಭೂತವಾಗಿದೆ. ನಡುವ ದೊಡ್ಡದಾದ ಒಂದುಗಡ್ಡೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದರ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನ ಎಂಬ ನಾಡಿಯು ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಹೊರಟು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಪರಿಯಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪ-ದಿಂದ ಹೋಗಿ ಇದೆ. ಪೃಷ್ಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಜ್ರಿಕಾನಾಡಿ ಇದೆ. ಅದರ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರ್ಯಮೆಂಬ ನಾಡಿ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇಡಾನಾಡಿ ಎಂತಲು ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು ಗಂಗಾ ನದಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿನಿ ಎಂಬ ನಾಡಿ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಧಾರಿಣಿ ನಂದಿನಿ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳು ಉಂಟು. ಅದರ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೈಧ್ಯತನಾಡಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪಿಂಗಳ ಎಂತಲೂ ಹೆಸರು. ಇದು ಸೂರ್ಯ ತಾಪವಾದದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಮುನಾ ನದಿ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಇಡಾ ನಾಡಿಯು,

ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಂತೆ ಹೃದಯದವರೆಗು ಬಂದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ 500 ಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಬಲಕಿವಿಯ ಪರಿಯಂತ ಹೋಗಿ ಇದೆ. ಈ ಗಂಗಾ ಯಮುನಾ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಗಳು ಹೃದಯಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಗಮ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಸ್ತ ಪ್ರಯಾಗ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅಲ್ಲಿರುವ ಹರಿಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೆ. ಮಾನಸ ಸ್ನಾನದ ಫಲ ಬರುವುದು. ಸುಷುಮ್ನಾಕ್ಕೆ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ 36000 ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಡಿಗಳು ಇವೆ. ಇವು ಪುರುಷ ನಾಡಿಗಳೆಂದು, ಸುಷುಮ್ನಾಕ್ಕೆ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ 36000 ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಡಿ-ಗಳು ಇವೆ. ಇವು ಸ್ತ್ರೀ ನಾಡಿಗಳೆಂದು. ಈ 72000 ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಪುರಾ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಇದೆ. 24000 ನಾಡಿಗಳು ಗುದದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. 28000 ನಾಡಿಗಳು ಮಧ್ಯದೇಹದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. 8000 ನಾಡಿಗಳು ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. 12000 ನಾಡಿಗಳು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೂಲದಾರಗಳು ನಾಡಿಗೆ ಇರುವ 500 ಶಾಖಾದಿಗಳು ವಾಮಕರ್ಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಎಂತ ಹೆಸರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ದಕ್ಷಿಣಾಯನಮಾರ್ಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಧೂಮ್ರಮಾರ್ಗವೆಂತಲು, ಪಿತೃಮಾರ್ಗವೆಂತಲು ಹೆಸರು. ಮೂಲ ಇಡಾನಾಡಿಗೆ ಇರುವ 500 ಶಾಖಾ ನಾಡಿಗಳು ದಕ್ಷಿಣಕರ್ಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಾಯಣ ಎಂತ ಹೆಸರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಿಂದ ಉತ್ಕಾಂತಿ ಹೊಂದಿ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮಯಾನ ಎಂತ ಹೆಸರು. ಈ ಮೂರು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿದ ಜೀವರು ಉತ್ತಮ ಬುದ್ಧಿ ಉಳ್ಳವರಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇತಿ ನಾಡಿ ವಿದ್ಯಾ" (ಶ್ರೀ ಗೋಪಾಲದಾಸರು ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಹರಿದಾಸರಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರು. ಶ್ರೀ ವಿಜಯದಾಸರ ಶಿಷ್ಯರು. ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಸರ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಪುರಂದರ ದಾಸರು, ವಿಜಯ ದಾಸರು, ಗೋಪಾಲ ದಾಸರು ಮತ್ತು ಜಗನ್ನಾಥ ದಾಸರುಗಳನ್ನು ದಾಸ ಚತುಷ್ಟಯರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.)

ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೋಕಾ ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ನೀಡಿರುವುದು

ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರ : ಇದು ಸುಷುಮ್ನ ಮೂಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲೀ ಸರ್ಪಾಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಪಾನ ವಾಯುವು ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಮ್ಯಾಲೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವುಳ್ಳ 4 ಪದ್ಮಗಳು ಇವೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಅಥವಾ ಬೇರು ಚಕ್ರವು ಸ್ವಭಾವ, ರಕ್ಷಣೆ, ಉಳಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೂಲ ಮಾನವ ಸಂಭವನೀಯತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರವು ಜನನಾಂಗಗಳ ಮತ್ತು ಗುದದ ನಡುವಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಂಗ ಇಲ್ಲವಾದರೂ, ವೃಷಣ ಮತ್ತು ಅಡ್ರೀನಲ್ ಕೆಲವು ನರತಂತುಗಳ ಮಯಲಿನ್ ಪದರುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಇದು ಹೋರಾಟ-ಅಥವಾ-ಪಾರಾಗುವಿಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ನಾಯು ಇರುತ್ತದೆ, ಅದು ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಚೆಲ್ಲುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ವೀರ್ಯ ಕೋಶ ಮತ್ತು ಬೀಜಾಣು ನಡುವೆ ಒಂದು ಸಮಾನಾಂತರ ರೇಖೆ ಇದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಆನುವಂಶಿಕ ಸಂಕೇತ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಳ ಒಂದು ಕಮಲ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳು ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಸ್ತತೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮೂಲಾಧಾರವು ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಭೋಗಲಾಲಸೆಯನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಇದು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಧಿಸ್ತಾನ ಚಕ್ರ:- ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಅಥವಾ ಅದಿಸ್ಥಾನವು ತ್ರಿಕಾಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ (ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ) ಮತ್ತು ವೃಷಣ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ

ಅವುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಧಿಸ್ಥಾನ ಸಹ, ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಅಂಗಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಅಡ್ರೀನಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ತ್ರಿಕಾ-ಸ್ಥಿಯ ಚಕ್ರವನ್ನು ಆರು ದಳಗಳ ಒಂದು ಕಮಲದಿಂದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿ-ಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದೆ. ಸ್ವಾಧಿಸ್ಥಾನ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳು ಸಂಬಂಧಗಳು, ಹಿಂಸೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಸ್ವಾಧಿಸ್ಥಾನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇದು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಯನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇದು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಇದು ಉತ್ಸಾಹ-ವನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ. ಈತನು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಕ್ಕೆ ಅಪಾನ-ವಾಯು ಅಧೋಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮಣಿಪೂರ ಅಥವಾ ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರವು:- ಚಯಾಪಚಯ ಮತ್ತು ಪಚನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಮಣಿಪೂರವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕಾಗನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಮೇದೋಜೀರಕ ಜೀವಕೋಶಗಳ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ, ಅವುಗಳು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳ ಗುಂಪುಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಹ್ಯ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಸಿಪ್ಪೆ. ಇವುಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ವಿಷಯವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ದಳಗಳ ಒಂದು ಕಮಲದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಣಿಪೂರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ. ಮಣಿಪೂರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಲ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ರಚನೆ, ಅಂತ-ರ್ಮುಖ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ಸರಳ ಅಥವಾ ತಳದ ಭಾವದಿಂದ ಜಟಿಲಕ್ಕೆ ದಾಟುವ ಅಂಶಗಳು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಣಿಪೂರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಲವನ್ನು ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುತ್ತದೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಣಿಪುರವು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು.

ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ:- ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ, ಅನಾಹತ, ಅಥವಾ ಅನಹತ-ಪುರಿ, ಅಥವಾ ಪದ್ಮ-ಸುಂದರವು ಥೈಮಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿದೆ. ಥೈಮಸ್ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಹಾಗೇ ಹಾರ್ಮೋನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಥೈಮಸ್ ಕೋಶಗಳ ಪಕ್ವತೆಯ ಸ್ಥಳವಾದ ಇದು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು. ಅನಾಹತವನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ದಳಗಳ ಒಂದು ಕಮಲದ ಹೂವಿನಿಂದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ. (ಹೃದಯ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ನೋಡಿ). ಅನಾಹತವು ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಅನಾಹತ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ ಜಟಿಲ ಭಾವಗಳು, ಕನಿಕರ, ಮೃದುತ್ವ, ಬೇಷರತ್ತಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಸಂತುಲನ, ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮಗಳ ತೊಡಗಿಸುವಿಕೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅನಾಹತ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅದು ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಬೇಷರತ್ತಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಳುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅದು ಭಾವೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಅನಾಹತ ಆಳುತ್ತದೆ.

ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ:- ವಿಶುದ್ಧಯನ್ನು (ವಿಶುದ್ಧಿ) ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ಭಾವದ ಮೂಲಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ಈ ಚಕ್ರವು ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಸಮಾನಂತರವಾಗಿದೆ, ಅದು ಸಹ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ವತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹದಿನಾರು ದಳಗಳ ಒಂದು ಕಮಲದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಶುದ್ಧವನ್ನು ಲಘು ಅಥವಾ ತಿಳಿ ನೀಲಿ, ಅಥವಾ ಹಸಿರು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಮೂಲಕ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಆತ್ಮಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇದು ಆಳುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ವಿಶುದ್ಧ ಸಂವಹನವನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇದು

ಸ್ವತಂತ್ರವನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇದು ಸರಾಗ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಅದು ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿವೇಕವನ್ನು ಆಳುತ್ತದೆ.

ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ :- ಆಜ್ಞಾ (ಬಿಂದುವಿನ ಜೊತೆ, ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ಚಕ್ರ ಎಂದು ಸಹ ಪರಿಚಿತ) ಮೆದುಳಿನ ಮೂರನೆಯ ಕುಹರದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿಯ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕಹೊಂದಿದೆ, ಅದು ಅದರ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಮಾದರಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನ ಮೂರನೆಯ ಕುಹರದಲ್ಲಿರುವ ಪೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಒಂದು ಲಘುವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದನೆಯ ಗ್ರಂಥಿ. ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ಮೆಲಟೊನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆಜ್ಞಾವನ್ನು ಎರಡು ದಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಒಂದು ಕಮಲವು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ, ನೀಲಿ ಅಥವಾ ಕಡು ನೀಲಿಯ ಬಣ್ಣಗಳ ಜೊತೆ ತಾಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಟ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಅಂತರಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನಂಬುವುದನ್ನು ಆಜ್ಞಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಜ್ಞಾದ ಅಂತರಿಕ ಅಂಶವು ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಆಜ್ಞಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಅರಿವಿನ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಆಜ್ಞಾ ಅಂತರ್ಬೋಧೆಯ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ:- ಸಹಸ್ರಾರ ವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಅರಿವಿನ ಚಕ್ರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪಾತ್ರವು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಳಿದ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೇ ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್ ಮೂಲಕ ಕೇಂದ್ರ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅರಿವಿನ ದೈಹಿಕ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಥಾಲಮಸ್‌ವು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೂರು ದಳಗಳ ಒಂದು ಕಮಲದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ತಲೆಯ ಮುಕುಟದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅಂತರಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಸಾವುಗಳಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸಹಸ್ರಾರದ ಅಂತರಿಕ ಅಂಶವು ಕರ್ಮದ ಬಿಡುಗಡೆ, ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಏಕತೆಯೊಂದಿಗಿನ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವತೆಯೊಂದಿಗೆ ಭಾವನತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲಚಕ್ರವನ್ನು ವಾಯುಪಾಶಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಧೃವಸ್ಥಾನವೂ, ಮೇಲಿನ ಇಂದ್ರಲೋಕವೂ ಸ್ವರ್ಗವೆಂದು ಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸಹಸ್ರ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಎಂದರ್ಥ. ಸತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಸಹಸ್ರಾರು ಬಗೆಯ ತಲೆಗಳ ಅಂಶಗಳು ಸಂಘಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ತಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೆದುಳು ಸಹಸ್ರಾರ ಕಮಲವೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಸ್ರಾರು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೇಂದ್ರ.

ಸೌಂದರ್ಯಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಂಕಾರಾಚಾರ್ಯರ ವರ್ಣನೆ

ಶ್ರೀ ಶಂಕರಭಗವತ್ಪಾದ ರವರು ಸೌಂದರ್ಯಲಹರಿ ೧೦ನೆಯ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ,

ಸುಧಾಧಾರಾಸಾರೈ ಶ್ಚರಣಯುಗಳಾಂತರ್ವಿಗಳಿತೈಃ |
ಪ್ರಪಂಚಂ ಸಿಂಚಂತೀ ಪುನರಪಿ ರಸಾಮ್ನಾಯಮಹಸಃ |
ಅವಾಪ್ಯಂ ಸ್ವಾಂಭೂಮಿಂ ಭುಜಗನಿಭ ಮಧ್ಯುಷ್ಟವಲಯಂ |
ಸ್ವಮಾತ್ಮಾನಂ ಕೃತ್ವಾ ಸ್ವಪಿಷಿಕುಲಕುಂಡೇ ಕುಹರಿಣಿ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಎಲೌ ಜನನಿಯೆ! ನೀನು ಸಹಸ್ರಾರಕಮಲದಲ್ಲಿರುವ ನಿನ್ನ ಚರಣಯುಗಳ ದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಅಮೃತವೃಷ್ಟಿ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡುಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳನ್ನೂ ತೋಯಿಸಿ ಅಮೃತರಸದ ಅತೀಯವಾದ ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳ ಚಂದ್ರನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಪುನಃ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೇರಿ ಸರ್ಪದಂತೆ

ಕುಂಡಲಾ-ಕಾರವಾಗಿ ತೆಕ್ಕೆಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿ ತಾವರೇ-ದಂಟಿನೊಳಗಿರುವ ರಂಧ್ರದಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಂಧ್ರವುಳ್ಳ ಪೃಥ್ವೀ-ತತ್ವವು ಲಯವಾಗುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ, ಆಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಗೈಯ್ಯುವೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಎದ್ದು ಷಟ್ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಸ್ರಾರ ಕಮಲವನ್ನು ಸೇರಬೇಕೆಂಬ ತಾತ್ಪರ್ಯಕ್ಕೆ

ಶ್ರೀ ಶಂಕರಭಗವತ್ಪಾದರವರು ಕೂಡ ಸೌಂದರ್ಯಲಹರಿಯಲ್ಲಿ,
ಮಹೀಂ ಮೂಲಾಧಾರೇ ಕಮಪಿಮಣಿಪೂರೇ ಹುತವಹಂ |
ಸ್ಥಿತಂ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನೇ ಹೃದಿಮರುತ ಮಾಕಾಶ ಮುಪರಿ |
ಮನೋಪಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯೆ ಸಕಲಮಪಿ ಭಿತ್ವಾಕುಲಪಥಂ |
ಸಹಸ್ರಾರೇ ಪದ್ಮೇ ಸಹರಹಸಿ ಪತ್ಯಾ ವಿಹರಸೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾತೆಯೆ! ನೀನು ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧ, ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಗಳೆಂಬ ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್ಪು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಅಂತಃಕರಣದ ತತ್ವಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅತಿಕ್ರಮಿಸುವಂತೆ ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಸ್ರಾರಕಮಲದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ವಲ್ಲಭನಾದ ಸದಾಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಕ್ರೀಡಿಸುತ್ತಿರುವೆ." ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

ವಿವರಣೆ:- ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಛಾಂದೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿದೆ. ಆತ್ಮವು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಿದ್ದೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಅದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು. "ಮನುಷ್ಯನು ಗಾಢನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸುಖಿಯಾಗಿ ಕನಸು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಆಗ ಅವನ ಆತ್ಮವು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ? (ಛಾಂ ಅ 8 ಖಂ 6 ಮಂ 3). ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಕಲ್ಪನೆಯು ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿದೆ. ಪುರೀತತ್ ಇದು ಹೃದಯದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ತಿಳುದೊಗಲಿನ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಚೀಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ನಾಡಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಪುರೀತತ್‌ದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವನು; ಹೀಗಾದಾಗ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದು, ಎಂದು ಆ ಪುರಾತನರು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದರು. ನೈಯ್ಯಾಯಿಕರು ಇದೇ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿದರು. ಜೀವಾತ್ಮನು ಪುರೀತತ್‌ದ ಒಳಗಿದ್ದಾಗ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದೆಂದೂ, ಪುರೀತತ್‌ದ ಒಳಸೇರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ಹೊಸ್ತಿಲಮೇಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಕನಸುಬೀಳುವವೆಂದೂ ಹೃದಯದಿಂದ ಪುರೀತತ್‌ದ ಹೊರೆಗೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಎಚ್ಚತ್ತಿರುವನೆಂದೂ ಅವರ ಭಾವನೆಯು.

"ಅಥ ಯದಾ ಸುಷುಪ್ತೋಭವತಿ ಯದಾ ನಕಸ್ಯಚ ನವೇದ ಹಿತಾನಾಮ ನಾಡ್ಯೋ ದ್ವಾಸಪ್ತತಿ ಸಹಸ್ರಾಣಿ ಹೃದಯಾ-ತ್ಪುರೀತತಮಭಿ ಪ್ರಕಿಷ್ಠನ್ತೇ ತಾಭಿಃ ಪ್ರತ್ಯವಸೃಪ್ಯಪುರೀತತಿಶೇತ" (ಬೃ ಉ. ೨-೧-೯) ಎಂದರೆ- ಜೀವನು ಸುಷುಪ್ತಿ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಟು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡುಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ "ಪುರೀತತ್" ಎಂಬ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವನು ಎಂದು ಅರ್ಥವು. – ಇದು ಪುರೀತತ್ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಸರಿಯಿದೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಗನಾಥದಾಸರು ರಚಿಸಿದ ಶ್ರೀಮದ್ಧರಿಕಥಾಮೃತಸಾರ ದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕಿಗೂ ನಾಲ್ಕು ನಾಡಿಗಳು, ಅಂತು ಐದು.

೧. ಸುಷುಮ್ನಾ - ಮಧ್ಯಗತ ನಾಡೀ

೨. ಪ್ರಕಾಶಿನೀ _ ಪೂರ್ವಗತ ನಾಡೀ

೩. ವೈದ್ಯುತಾ - ದಕ್ಷಿಣಗತ ನಾಡೀ
೪. ವಜ್ರಿಕಾ - ಪಶ್ಚಿಮಗತ ನಾಡೀ
೫. ಆರ್ಯಾ – ಉತ್ತರಗತ ನಾಡೀ

ಇಡಾ-ಎಡದ ಮೂಗು ...... ಪಿಂಗಳಾ_ ಬಲದ ಮೂಗು
ಸುಷುಮ್ನಾ-ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ .... ಗಾಂಧಾರಿ-ಎಡದ ಕಣ್ಣುಗಳು
ಹಸ್ತಿ ಜಿಹ್ವಾ ಬಲದ ಕಣ್ಣು .... ಪೂಷಾ - ಬಲದ ಕಿವಿ
ಯಶಸ್ವಿನೀ-ಎಡದ ಕವಿ .... ಅಲಂಬುಸಾ-ಮುಖದ್ವಾರ
ಕುಹು-ಲಿಂಗ, ಶಿಶ್ನ .... ಶಂಖಿನೀ- ಗುದಸ್ಥಾನ

ಇವುಗಳು ದಶದ್ವಾರಗಳ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಇರತಕ್ಕ ನಾಡಿಗಳು. ಅಲ್ಲಿ ಆ ಏಕಾದಶೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ, ರವಿ ಶಶಿ ಸಿಂಧು ನಾಸತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ವರುಣ, ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು, ಮೊದಲಾದವರು, ಇವರು ಯಾವತ್ತೂ ಮಂದಿ ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಮಾನಿಗಳು. ನೆಲೆಗೊಂಡಿ-ಹರು ಸತತ-ನಿರಂತರ ಆವಾಸರಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂತ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ದೇವರು ದೈತ್ಯರನ್ನ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸೋದಿಲ್ಲ ಎಂತ ಹೇಳತ್ತಾರೆ.

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯನ್ನು ದೈವಿಕ ವೀಣೆಗೆ ಹೋಲಿಕೆ

ದರ್ಶನೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ :---

ಪೃಷ್ಠ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿತೇ ನಾಸ್ಥ್ನಾ ವೀಣಾದಂಡೇನ ಸುವ್ರತ |
ಸಹ ಮಸ್ತಕ ಪರ್ಯಂತಂ ಸುಷುಮ್ನಾ ಸಂಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ |

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪೃಷ್ಠ ಮಧ್ಯೆ ವೀಣಾದಂಡದಂತೆ ಇರುವ ಮೂಳೆಯು ಶಿರಸ್ಸಿನ ವರೆಗೂ ಹೋಗಿರುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ (ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ) ನಾಡಿಯು ಬಹು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು.

ಶಾಂಡಿಲ್ಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ :-

ಗುದಸ್ಯ ಪೃಷ್ಠಭಾಗೇಽಸ್ಮಿನ್ ವೀಣಾದಂಡ ಸ್ವದೇಹಭೃತ್ |
ದೀರ್ಘಾಸ್ಥಿ ದೇಹಪರ್ಯಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡೀತಿ ಕಥ್ಯತೇ |
ಉಚ್ಚಾರಯೇ ತ್ವರಾಂಶಕ್ತಿಂ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ನಿವಾಸಿನೀಂ |

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗುದದ ಹಿಂದೆ ದೇಹವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ವೀಣಾದಂಡದಂತೆ ದೀರ್ಘವಾದ ಮೂಳೆಯು ಶಿರಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಇರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ನಾಡಿಯು ಇರುವುದು. ಈ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪರಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಾದಬ್ರಹ್ಮನಾದ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು.

ಧ್ಯಾನಬಿಂದೂಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ:-

ಮೂಲಾಧಾರಾ ತ್ಸುಷುಮ್ನಾಚ ಪದ್ಮತಂತು ನಿಭಾ ಶುಭಾ |
ಅಮೂರ್ತೋ ವರ್ತತೇ ನಾದೋ ವೀಣಾದಂಡ ಸಮುತ್ಥಿತಃ |

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಹೊರಟಿರುವ ಸುಷುಮ್ನೆಯು ಕಮಲದ ತಂತು ವಿನಂತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಮಂಗಳರೂಪವಾದದ್ದಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಈ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವೀಣೆಯಿಂದುತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ನಾದದಂತೆ ಅವ್ಯಕ್ತನಾದನಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ

ಅನಾಹತ ಧ್ವನಿಯುತಂ ಹಂಸಂ ಯೋ ವೇದಹೃದ್ಗತಂ |
ಸ್ವಪ್ರಕಾಶಂ ಚಿದಾನಂದಂ ಸಹಂಸ ಇತಿ ಗೀಯತೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅನಾಹತಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ನಾದದ ಅಂತರ್ಗತನಾಗಿಯೂ ಹಂಸಸ್ವರೂಪನಾದ ಆದಿತ್ಯನ ಅಂತರ್ಗತನಾಗಿಯೂ ಚಿದಾನಂದನಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಯಾವನು ತಿಳಿಯುವನೋ ಅವನೇ ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪನು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು.

ಐತರೇಯಾರಣ್ಯಕ ದ್ವಿತೀಯಾಧ್ಯಾಯ ಪಂಚಮ ಖಾಂಡದಲ್ಲಿ.

ಅಥ ಖಲ್ವಿಯಂ ದೈವೀ ವೀಣಾಭವತಿ |
ತದನುಕೃತಿರಸೌ ಮಾನುಷೀ ವೀಣಾಭವತಿ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಂದರೆ ದೈವಿಕ ವೀಣೆಯು ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವಾಗಿರುವುದು ಮನುಷ್ಯರು ನುಡಿಸುವ ವೀಣೆಯು ದೈವಿಕ ವೀಣೆಗನುಸಾರವಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳದೆ.

ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ:--

ವೀಣಾವಾದನ ತತ್ವಜ್ಞಃ ಶ್ರುತಿಜಾತಿ ವಿಶಾರದಃ |
ತುಳಜ್ಞ ಶ್ಚಾ ಪ್ರಯಾಸೇನ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗಂಹಿ ಗಚ್ಛತಿ |

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ರುತಿ, ತುಳ, ವೀಣೆಗಳ ಯಧಾರ್ಥ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವವನು ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಐತರೇಯ ತೃತೀಯಾರಣ್ಯಕ ದ್ವಿತೀಯಾಧ್ಯಾಯ ಪಂಚಮಖಂಡದಲ್ಲಿ:--

ಸಯೋಹೈತಾಂ ದೈವೀಂ ವೀಣಾಂ ವೇದಶ್ರುತ ವದನೋ ಭವತಿ |
ಭೂಮಿಪ್ರಾಸ್ಯ ಕೀರ್ತಿರ್ಭವತಿ ಯತ್ರಕ್ವಚಾಽರ್ಯಾ ವಾಚೋಭಾಷಂತೇ ವಿದುರೇನಂತತ್ರ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಂದರೆ ಈ ದೈವಿಕ ವೀಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಉಪಾಸಿಸಿದವನು ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇವನನ್ನು ಪೂಜ್ಯನನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ತಾವರೆ/ಕಮಲ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಚಕ್ರಗಳ ಗುರುತಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ

ಯಡತೊರೆ ಸುಬ್ರಾಯಶರ್ಮ ರವರು ಬರೆದಿರುವ ಶ್ರೀಮದ್ರಾಮಾಯಣದ ಅಂತರಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ "ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೇಖೆಯು ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಅಥವಾ ಇಡಾ ಯೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೇಖೆಯು ಪಿಂಗಳಾ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ತಾವರೆಗಿಡದನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳು ಶಕ್ತಿರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಹುರಿಯಲ್ಲಿರುವುವು. ಈ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ

ತಾವರೆದಂಟಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ನಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಹುರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ತಾವರೆ ದಂಟಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ತಾವರೆ ಪುಷ್ಪದ ಕುಸುಮಗಳು ಅಂತಃಕರಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂತಃ-ಕರಣ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಕುಸುಮಗಳು ಎಲ್ಲಿರುವುವೋ ಅಲ್ಲಿ ಪರಮಾ-ತ್ಮನು ಪ್ರತಿಫಲಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಾವರೇ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ಬೇರುಗಳು ಅಧೋಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಟಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ನಾಳವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಕೆಳಗಿರುವ ಬೇರಿಗೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿರುವ ನಾಳಕ್ಕೂ ಅಧಿಷ್ಠಾನವೆಂದರೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಕಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಧಿ-ಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು. ನಾಳವು ಗೆಡ್ಡೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಭಿಗೂ ಲಿಂಗಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ಹಕ್ಕಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದೂಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ,

ಉರ್ಧ್ವಮ್ ಮೇಡ್ರಾ ದದೋನಾಭೇಃ ಕಂದಯೋಸ್ತಿ ಖಗಾಣ್ಡವತ್
ತತ್ರ ನಾಡ್ಯಸ್ಸಮುತ್ಪನ್ನಾ ಸ್ಸಹಸ್ರಾಣಿ ದ್ವಿಸಪ್ತತಿ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೇಢ್ರ ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೂ ನಾಭಿಗೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತಿರುವ ಕಂದವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂದವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಹಸ್ರ ನಾಡಿಗಳೂ ಸಮುತ್ಪನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಂಬದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾದ ನಾಡಿಗಳು ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟರುತ್ತವೆ.

ತಾವರೆ ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಧರ್ಮ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ ಇದೆ. ಪುರಾಣ ಪುಣ್ಯ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪುಷ್ಪಕ್ಕೆ ಅದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ವಿಷ್ಣು ದೇವತೆಯ ಪತ್ನಿಗೆ ಪದ್ಮಾ ಎಂದೇ ಹೆಸರು. ವಿಷ್ಣುವಿನ ನಾಭಿಕಮಲದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ಹುಟ್ಟಿದನೆಂಬುದು ಪುರಾಣ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮ ಅರಳಿದ ತಾವರೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವರು. ಯಾವ ದೇವತೆಗೇ ಆಗಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಮಲದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲ. ಮಹಾಕಾಳಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕಾಳರಾತ್ರಿಯಂತೆ ಈ ದೇವತೆ ಅಚ್ಚ ಕಪ್ಪುವರ್ಣದವಳು. ಪುಷ್ಪಮಾಲೆಯ ಬದಲು ಮಾನವ ರುಂಡಗಳ ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವವಳು. ಈಕೆಗೂ ಎಡಗೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಕಮಲ ಪುಷ್ಪ ಇದೆ. ಕೆಸರಿನಿಂದ ಕಮಲ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ, ಅಶುಭವಾದ ಲಯದಿಂದ ಶುಭ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕಮಲವನ್ನು ಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪದ್ಮಸಂಭವ ಕಮಲದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದವಳು, ಪದ್ಮಸ್ಥಿತ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವವಳು, ಪದ್ಮವರ್ಣ ಕಮಲದ ವರ್ಣದವಳು, ಪದ್ಮಾಕ್ಷಿ ಕಮಲದ ಕಣ್ಣಿನವಳು.

ವಾಯುದೇವ ಹನುಮ ದೇವರ ವೇದ ವರ್ಣನೆ

ಸರ್ವೇಷಾಂ ಚ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪ್ರಾಣಭೂತಃ.... ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎರಡು ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆ. ವಾಯುದೇವ ಉಸಿರಿನ ದೇವತೆಯಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಚೇಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವನು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣಧಾರನು.

ಜ್ಞಾನೇ ವಿರಾಗೇ ಹರಿಭಕ್ತಿಭಾವೇ ಧೃತಿಸ್ಥಿತಿಪ್ರಾಣಬಲೇಷು ಯೋಗೇ ।
ಬುದ್ಧೌ ಚ ನಾನ್ಯೋ ಹನುಮತ್ಸಮಾನಃ ಪುಮಾನ್ ಕದಾಚಿತ್ ಕ್ವ ಚ ಕಶ್ಚ ನೈವ ॥

(ಮ.ಭಾರತ.ತಾತ್ಪರ್ಯ.ನಿ. 2-155)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯು ದೇವನಾದ ಹನುಮಂತನ ಭಗವದ್ ಜ್ಞಾನ, ವಿರಕ್ತಿ, ಭಗವದ್ ಭಕ್ತಿ, ಧೈರ್ಯ, ನ್ಯಾಯನಿಷ್ಠ ಪ್ರೇರಕತ್ವ ಬಲ, ಯುಕ್ತಿವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭಗವದಿತರ ವಿಷಯಕ ಬುದ್ಧಿ -ಎಂಬ ಒಂಬತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ, ಹೇಳುತ್ತಾ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಒಂದೊಂದು ಗುಣದಲ್ಲೂ ಹನುಮಂತನಿಗೆ ಸರಿದೂಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದೂ ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಭಗವದ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪಲು ನೀಡುವ" - ಜ್ಞಾನ- ಭಕ್ತಿ- ಅಂತಹ ವಿಷಯದ ಬುದ್ಧಿ ವಾಯುದೇವನಿಗೆ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವುದು.

ಆಧಾರಃ ಸರ್ವವೇದಾನಾಂ ವೇದಾಣೀ ಪ್ರಾಣ ಉಚ್ಯತೇ ।

- ಶಬ್ದತತ್ವ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಕಲವೇದಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ ವಾಯು. ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನು ಸರ್ವವೇದಗಳಿಗೂ ಆಧಾರನಾಗಿರುವುದರಿಂದ "ವೇದಾಣೀ' ಎನಿಸುವನೆಂದು "ಶಬ್ದತತ್ವ' ತಿಳಿಸಿದೆ.

"ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋ ತ್ವಮೇವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸಿ" ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ ಯಜುರ್ವೇದದ ಶಾಂತಿಪಾಠದಲ್ಲಿ "ನಿನ್ನನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಾಸ್ತ್ರಪ್ರವಚನ ನಡೆಸುವೆನೆಂದು ವಾಯುದೇವನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಿಂದೆ ಮಹಾತ್ಮರೂ ಹೇಳಿರುವುದೇನು

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನಮ್ಮ ಹೊರಗೆ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳು ನಮ್ಮ ಹೊರಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದೇವಾಲಯವಿದೆ. ವಸ್ತುನಿಷ್ಠೀಕರಣವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ನೋಡುವ ಮಸುಕಾದ ಅನುಕರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ದೇವರನ್ನು ನೋಡಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಏಕೈಕ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಒಂದು ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ - ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ - ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಹಿಂದಿನ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಮತ್ತು ಮುಂಬರುವ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಚಿತ್ತವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ; ಕಾರಣ, ಪ್ರೀತಿ, ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಂತಹ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಈ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸು ನಮಗೆ ಆತ್ಮದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಲೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ದೀಪವಾಗಿದೆ". "ಸುಷುಮ್ನಾವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ-ವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಅದರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆಮೇಲೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನಿಸಿ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಅದ್ಭುತವಾದ ದ್ವಾರವಾಗಿದೆ, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮೂಲಕ ಈ ಜೀವಂತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ಈ ಮೋಕ್ಷದ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.... ನಾವು ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು, ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ಕಮಲದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಮೆದುಳು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಏರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವು ಮನಸ್ಸಿನ ಹೊಸ ಪದರಕ್ಕೆ ಅನುರೂಪವಾಗಿದೆ".

"ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನೀವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ-ಬಹುದಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ನರ ಪ್ರವಾಹಗಳು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದ ಭಾರ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ಇರದಂತೆ ಭಂಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅದು ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲಿ. ನಾವು (ದೇಹದ) ಒಳಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿರುವುದು, ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತಲವನ್ನು ತಲುಪಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ. ಯಾವಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ನಂತರ ಒಬ್ಬನೇ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು

ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಸನ (ಭಂಗಿ) ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಒಬ್ಬರ ಅಂಗಗಳು ಚಲನರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರು ಇಷ್ಟಪಡುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ-ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ತಲೆ-ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಬೇಡಿ. ನಂತರ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಭಾಗದಿಂದ ಭಾಗವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ; ನಂತರ ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ಮತ್ತು ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಅದರ ಚಲನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ".

"ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ".

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಕ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ, ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನುಷ್ಯರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೋಧನೆಗಳು, ತಾರತಮ್ಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಏಕತೆಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನನ್ನು ತಿಳಿದವರು ಅಮರರಾಗುತ್ತಾರೆ.... ಅವನ ರೂಪ ದೃಷ್ಟಿಯ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಯಾರೂ ಅವನನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಏಕತೆಯ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ, ಅವರು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಅವರು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಆಹಾರ, ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು." ಸಂಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಶುದ್ಧ, ಗಣನೀಯ, ಸಮ್ಮತಿಸುವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾಲುಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿಸಬೇಕು, ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಗಾಳಿಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಾಗಿ ಖಾಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ದಿನವಿಡೀ ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವನ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಲು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ".

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಇದು (ರಾಜ-ಯೋಗ) ಮಾತ್ರ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ, ಮತ್ತೆ, ಗುರು ಮತ್ತು ದೇವರಿಗೆ ನಿಷ್ಠರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು."

ಶ್ರೀ ಗೌಡಪಾದಾಚಾರ್ಯರು ರಚಿಸಿದ "ಸುಭಗೋದಯ ಸ್ತೋತ್ರಮ್" ಎಂಬ ಗ್ರಂಥ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸುಭಗ ಅಂದರೆ ಭಗವತಿ ದೇವಿ. ಉದಯ ಅಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶನ. ಶ್ರೀಚಕ್ರ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಜಾಗೃತಿಯ ವರ್ಣನೆಗಳಿವೆ. ಭಗವತಿ ದೇವಿಯ ಪ್ರಕಾಶನವಾದುದರಿಂದ "ಸುಭಗೋದಯ'. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ಸುಭಗ ಅಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ, ಉದಯ ಅಂದರೆ ಜಾಗೃತಿ. ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಸುಭಗೋದಯ. ಶ್ರೀ ಗೌಡಪಾದಾಚಾರ್ಯರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸುಲಭವಾಗಲು ರಚಿಸಿದ ಗ್ರಂಥ "ಸುಭಗೋದಯ ಸ್ತೋತ್ರಮ್" ಹಾಗೂ ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು "ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥ ರಚಿಸಿ ಶ್ರೀಚಕ್ರೋಪಾಸನೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾಧಿದೇವತೆಯಾದ 'ಸರಸ್ವತೀ' ದೇವಿಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಶಾರದಾ ದೇವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೃಂಗೇರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದರು. ಈ 'ಶಾರದಾ' ದೇವಿಯನ್ನು

"ಆದಿಶಕ್ತಿ' ಪಾರ್ವತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಭಾವ-ಗೊಳಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾವು "ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರೀ' ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮಾನವನ ದೇಹ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದದ್ದು ಎಂದು ತಾನೆ ಹೇಳುವುದು. ಇದು ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ದೇಹ. ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ. ಇವೇ ಪಂಚಭೂತಗಳು. ಈ "ಭೂತ'ಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠವಾಗಿರುವ 'ಚಕ್ರ'ಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ತ್ವ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ 'ಅಪ್'ತತ್ತ್ವ "ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ' ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ವಾಯುತತ್ತ್ವ "ಅನಾಹತ' ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಆಕಾಶ ತತ್ತ್ವ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. “ಪಂಚ-ಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿದೆ'. ಇವುಗಳನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಚಕ್ರವಿದೆ. ಅದು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ. ಇದು ಚಂದ್ರನಂತೆ ಶೀತಲವಾದ ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳದ್ದು. ಇದು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗಿದೆ. ಆರಾಧಕ ತನ್ನ ಆರಾಧ್ಯ ದೇವತೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಚರ್ಮ ಚಕ್ಷುಸ್ಸುವಿನಿಂದ ನೋಡುವಂತೆ ನೋಡಬಲ್ಲನು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ. ಇದು ಸಹಸ್ರದಳದ ಪದ್ಮ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲ ಪದ್ಮಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಬೆಳಕು ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಅರಳಿಸುವಂತೆ ಅರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿನ ಶಿವನ ಸಾಯುಜ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಿವಶಕ್ತಿ ಸಂಗಮ. ಆಗ ಮಾನವ ನಾಮ, ರೂಪ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ದಾಟಿ ಅನಿರ್ವಚನೀಯವಾದ ಅವ್ಯಕ್ತ ಮಧುರವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. 'ಶ್ರೀ ಚಕ್ರ' ದ ಆರಾಧನೆಯ ಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶವೂ ಈ ಆನಂದಾನು ಭೂತಿಯ ಗಮ್ಯವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿಗ್ರಹ ರೂಪದ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿಯೂ ಈ “ಚಕ್ರ' ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ "ವಿಗ್ರಹ' ರೂಪದ 'ಶಿವ ಶಕ್ತಿ'ಯ ಆರಾಧನೆಯೇ ಸಾಧಕನ ಸಾಧನೆಯ ಶಿಖರವಾಗಿ "ಮುಕ್ತಿ' ಫಲ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಈ 'ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ' ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸರ್ಪದಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿದೆ. ಆಗ ಅದು ಇಲ್ಲಿ ಜಡವಸ್ತು. ಇದನ್ನೇ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು 'ಕುಂಡಲಿನಿ'ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಲಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ "ಮೂಲಾಧಾರ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರ ಸ್ಥಾನ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಬುಡ. ಇದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧಕ ಆರಾಧನೆಯ (ಉಸಿರಾಟ ಧ್ಯಾನದ) ಮೂಲಕ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಸಾಧಕನ ಕಾರ್ಯ."ಇದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗೊಂಡು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಮೆದುಳಿನವರೆಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲಪಬೇಕು. ಇದರ ಯತ್ನವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ. ಚಲಿಸುವಾಗ ದೇಹದ ಚೈತನ್ಯದ ಕೇಂದ್ರಗಳಾದ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪದ್ಮಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಕ್ತರು ಹಾಗೂ ವಚನಕಾರರ ಪ್ರಕಾರ, ಪರಶಿವನೇ ಚೈತನ್ಯ, ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಅವನ ಶಕ್ತಿ. ಪರಶಿವನಿಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ, ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲದೆ ಪರಶಿವನಿಲ್ಲ. ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿರದೆ, ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಎರಡು ಗುಣಗಳಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ, ಪರಶಿವನ ಚಿತ್ತಿಗೆ ಚೈತನ್ಯವೆಂದೂ ಅವನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮಾಯೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿಯೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ಇರುವುದೆಲ್ಲಾ ಚೈತನ್ಯಮಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ ರೂಪುಗಳು. ಅಧ್ಯಯನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವು ಇಡೀ ಸತ್ಯವನ್ನು (ಇರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ) ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ, ಒಂದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೆಂದೂ, ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಪಿಂಡಾಂಡವೆಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯನ ಹೊರಗಿರುವ ಜಗತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ದೊಡ್ಡ ಅಂಶವಾದರೆ ಪಿಂಡಾಡವು ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸಣ್ಣ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ (ಪರಶಿವ) ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಅಡಗಿರುವಂತೆ ಪಿಂಡಾಡದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದಾನೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿರುವ ಪರಶಿವಯೋಗಿಗಳ ಅಂತಶ್ಚಕ್ಷು ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಿಗಳು ಅಂತಶ್ಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಪರಶಿವನನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಪಿಂಡಾಂಡವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಆ ಅಂತಶ್ಚಕ್ಷುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವಚನಕಾರರು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪುರಂದರದಾಸರು ಹೇಳುವಂತೆ 'ಹನುಮನ ಮತವೇ ಹರಿಯಮತ'. ಪ್ರಾಣದೇವರ ಮುಖಾಂತರ ಹೋದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಶ್ರೀಹರಿ ದೊರಕುತ್ತಾನೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೊರಕವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನೇಕ ನಿದರ್ಶನ ಕೊಟ್ಟು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾಯುಪುರಾಣವು ಆಚಮನ ನಡೆಸದೆ ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರೂ ಆ ಕ್ರಿಯೆ ಫಲದಾಯಕವಾಗದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಬೃಹದ್ಧಬ್ರಹ್ಮಸಂಹಿತೆಯು ಕರ್ಮಾರಂಭ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಚಮನವನ್ನು ವಿಧಿಸಿದೆ. ಮಿಂದು ಬಂದ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟ ಮೇಲೂ ಆಚಮನ ವಿದಿಸಿದೆ. ಸ್ನಾನ ಬಾಹ್ಯಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಆಂತರಶುದ್ಧಿಗೆ ಮಂತ್ರರೂಪವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ನಡೆಸಲ್ಪಡುವ ಆಚಮನೆಯೇ ಮೂಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಲಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳ ಸನ್ನಿಧಾನವಿದ್ದು ಕಿವಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪರಾಶರಸ್ಮೃತಿ ಹೇಳಿದೆ. ಬಲಕೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳ ತುದಿ ಬಲಕೈಯ ನಡುಬೆರಳ ನಡುಗಂಟಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಅಂಗೈಮಾಡಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ನೋಡಲು ದನದ ಕಿವಿಯಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಗೋಕರ್ಣಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಕರೆದಿರುವರು. ಗೋಕರ್ಣಾಕೃತಿಯ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಆಚಮನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು,

ವೈದಿಕ ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಂದರೆ ಮಲ ಸುರಿಸುವ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ ತೊಳೆಯುವ ಕ್ರಮ ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉಳಿದೇಳು ದ್ವಾರಗಳನ್ನು (ಬಾಯಿ, ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳೆರಡು, ಕಣ್ಣೆರಡು, ಕಿವಿಯೆರೆಡು) ನೀರು ಅದ್ದಿದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ನಾಭಿ ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿ ಇನ್ನೆರಡು ರಂಧ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಂಗುರಬೆರಳು ಜೋಡಿಸಿದ ಬೆರಳ ತುದಿಯಿಂದ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಪ್ರಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಜತೆ ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನು ವಾಯವೇ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಜೊತೆ ಕಿರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಕಿವಿಗಳೆರಡನ್ನು ದಿಗ್ಭ್ಯೋ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಎಡ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಲಕೈಯ ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ವಸಿಷ್ಠಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ನೀರಿನಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ಶ್ರಿಯೈ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ನೆತ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ನಡುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಕು, ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಿಂದ ಪರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಬೆರಳ ತುದಿಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟುವ ಈ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆಗಳ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿದೆ. ಬೆರಳ ತುದಿ ದೇವತೀರ್ಥವಾದ್ದರಿಂದ ದೇವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಬೆರಳ ತುದಿಯಿಂದಲೇ ನೀರು ಕೆಳಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಭವಿಷ್ಯಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿನ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಗಂಗಾದಿ ತೀರ್ಥ ಗಳೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಹೋಮಹವನಗಳಿಗಿಂತ ಜಪವು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜಪಕ್ಕಿಂತ ಜ್ಞಾನಸಂಪಾದನೆ ಮಿಗಿಲು. ಶ್ರವಣ-ಮನನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಲಿಂಗಪುರಾಣ ಹೇಳಿದೆ. ಮಹಾಭಾರತವು ಜಪ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತಿದು ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದೆನಿಸಿದೆ "ದರ್ಭೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳ ಸನ್ನಿಧಾನವೂ ಇದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮವಿಷ್ಣುರುದ್ರರ ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿಧಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ ದೃಢವಾಗಿ ಭಗವಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಭಗವದ್ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ದರ್ಭೆ ಅಂತರಂಗದ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ." ದರ್ಭೆಯನ್ನು ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ತುದಿ ಬರುವಂತೆ ಹಾಸಬೇಕೆಂದು ಕೂರ್ಮಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹ ಮಂತ್ರಮಯವಾಗಬೇಕು. ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ 5 ಬೆರಳುಗಳು 5 ಭೂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ 5 ದೇವತೆಗಳ ಸನ್ನಿಧಾನವನ್ನು ವ್ಯಾಸರು ಭವಿಷ್ಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿನ ಬೆರಳುಗಳಿಗಿಂತ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದ ಬೆರಳುಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಎದ್ದುಕಾಣುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮುದ್ರೆಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಮಂತ್ರಜಪದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ರೇಚಕ ವಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರಕವಾದರೆ ಜಪಾನಂತರದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ವಾಮದಲ್ಲಿ ರೇಚಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈಶ್ವರಗೀತೆ, ದೇವಜಾನೀಯ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ನಾದ ಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಮಂತ್ರ ಯೋಗದ ಸಾಧನವು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಓಂಕಾರದ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ.

ಗೌತಮಿಯ ತಂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಆಹಾರ-ದೋಷವು ಮಂತ್ರ-ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಸಾಧಕರು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಸಂಜೆ ಅಥವಾ ಪ್ರದೋಷಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಹವಿಷ್ಯನ್ನ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಎಳ್ಳು, ಕೀರು, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಗೆಣಸು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಆಮ್ಲಾ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೇಂಧಾ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹವಿಷ್ಯನ್ನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಲ್ಮೀಕಿಯು ಕಾಡಿನಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಅವರಿಂದ ರಾಮಮಂತ್ರ ಉಪದೇಶ ಪಡೆದ. ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಮೈಮರೆತಾಗ ಮೈಮೇಲೆ ಹುತ್ತ ಬೆಳೆದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದ ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳು ಇವರನ್ನು ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಎಂದು ಕರೆದರು. ಒಮ್ಮೆ ಆನಂದವಾಗಿದ್ದ ಕ್ರೌಂಚ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಗಂಡನ್ನು ಒಬ್ಬ ಬೇಡ ಕೊಂದುದನ್ನು ಕಂಡ ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಶೋಕತಪ್ತನಾಗಿ ಶಪಿಸಿದ. ಶೋಕ ಶ್ಲೋಕವಾಗಿ ಬಂತು. ಚಿಂತಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ಇವನನ್ನು ಸಂತೈಸಿದ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು ರಾಮಾಯಣವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆದೇಶವಿತ್ತರು. ನಾರದರು ಸಾರರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದುದನ್ನು ವಿಶದಪಡಿಸಿ ಏಳು ಕಾಂಡಗಳ ರಾಮಾಯಣವನ್ನು ಕಾವ್ಯಮಯ-ವಾಗಿ ರಚಿಸಿ ಆದಿಕವಿ ಎನ್ನಿಸಿದರು.

ಏಳು ಎಂಬ ಸಂಖ್ಯೆ ಈ ಸಂಸಾರದಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸುವಂತಹ ಏಳಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿತ ಶುಕರಿಂದ ಏಳು ದಿನ ಭಾಗವತವನ್ನು ಕೇಳಿ ಉದ್ಧಾರನಾದ. ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಲು ಬೇಕಾದ ದರ್ಶನ ಸಪ್ತಸದಾಗಮಗಳೆನಿಸಿದೆ ಚತುರ್ವೇದಗಳು, ಮಹಾಭಾರತ, ಪಂಚರಾತ್ರ, ಮೂಲರಾಮಾಯಣಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದೆ. ಏಳು ಎಂದಾಗ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು. ಇವರು ಮಂತ್ರದೃಷ್ಟಾರರು - ಗೋತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕರು. ಸರಿಗಮಪದನಿ ಎಂಬ ಸಂಗೀತ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸ್ವರಗಳು. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಮೇಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಸಪ್ತಲೋಕಗಳು. ಕರ್ಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಭಗವಂತ ಜೀವರನ್ನು ಈ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿಡುವ. ಭೂಲೋಕವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಪ್ತಸಾಗರಗಳಿವೆ. ಜೀವರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಗವಂತ ಸಪ್ತಮಹಾಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸಪ್ತಮಹಾ ನದಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ. ಸಪ್ತ ಚಿರಂಜೀವಿಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು. ಹೀಗೆ ಏಳು ಸಂಖ್ಯೆಯ ವಿಷಯಗಳು ಅನೇಕ ತೆರನಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು : ಅತ್ರಿ, ವಸಿಷ್ಯ ಕಶ್ಯಪ, ಗೌತಮ, ಭರದ್ವಾಜ, ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ, ಜಮದಗ್ನಿ (ವೈವಸ್ವತಮನ್ಮಂತರಕ್ಕೆ). ಮರೀಚಿ, ಅತ್ತಿ, ಅಂಗಿರಸ, ಪುಲಸ್ಯ, ಪುನಹ, ಕ್ರತು, ವಸಿಷ್ಠ (ಸ್ವಾಯಂಭು ಮನ್ವಂತರಕ್ಕೆ). ಸಪ್ತಸಾಗರಗಳು : ಲವಣ, ಇಕ್ಷು, ಸುರಾ, ಘೃತ, ಕ್ಷೀರ, ದಧಿ, ಶುದ್ಧೋದಕ. ಸಪ್ತ ನದಿಗಳು - ಗಂಗಾ, ಯಮುನಾ, ಗೋದಾವರೀ, ಸರಸ್ವತೀ, ನರ್ಮದಾ, ಸಿಂಧು, ಕಾವೇರಿ. ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳು; ತ್ವಕ್, ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ ಮೇಧಸ್ಸು ಮಜ್ಜ ಅಸ್ಥಿ. ಸಪ್ತನಾಡಿಗಳು (ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಕ್ರಗಳು) : ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ ಆಜ್ಞಾ, ಸಹಸ್ರಾರ. ಊರ್ದ್ವಲೋಕಗಳು : ಭೂಲೊಕ, ಭುವರ್ಲೋಕ, ಸುವರ್ಲೋಕ, ಮಹರ್ಲೋಕ, ಜನೋಲೋಕ, ತಪೋಲೋಕ, ಸತ್ಯಲೋಕ. ಅಧೋಲೋಕಗಳು : ಅತಲ, ವಿತಲ, ಸುತಲ, ತಲಾತಲ, ರಸಾತಲ, ಮಹಾತಲ, ಪಾತಾಲ. ರಾಮ-ರಾವಣರಿಗೆ ನಡೆದ ಮಹಾಯುದ್ಧ ಏಳು ದಿನಗಳು. ಸಪ್ತಪದಿ (ವಿವಾಹದಲ್ಲಿಯ ನೆಲೆ) : ಸ್ವಾಗತ, ಆಸನ, ಹಿತಭಾಷಣ, ಶುದ್ಧಾಹಾರನಿವೇದನೆ, ನೋಯಿಸದ ವರ್ತನೆ, ಹಿತೋಪದೇಶ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ.

ಪೂಜೆಗಳಲ್ಲಿ ನವವಿಧ ಇದೆ. ಅರ್ಚನ, ಮಂತ್ರ ಪಠನ, ಯಾಗ, ಯೋಗ, ನಾಮ, ಸಂಕೀರ್ತನ, ಸೇವಾ, ಚಿನ್ನಧಾರಣ, ಆರಾಧನ.

ಕಾಲಜ್ಞಾನಿ ವೀರಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿಗಳ ಬೋಧನೆಯಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ 96 ತತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ಐದು ಪಂಚ ಭೂತಗಳು, ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಹತ್ತು ರೀತಿಯ ವಿಷಯಗಳು, ಏಳು ಧಾತುಗಳಿಂದ (ಲೋಹ) ಕೂಡಿದೆ, ಹತ್ತು ನಾಡಿ (ಪಲ್ಸ್), ಎಂಟು ರಾಗಗಳು, ನಾಲ್ಕು ಅಂತಃಕರಣಗಳು, ಆರು ಶಾದೂರ್ಮ (ಹಸಿವು, ಆಸೆ, ವ್ಯಾಮೋಹ, ದುಃಖ, ವಯಸ್ಸಾಗುವುದು, ಸಾವು), ನರಗಳ ಮೂರು ಮಂಡಲ, ಮೂರು

ಶಾಂತ ಚಲನೆಗಳು, ಮೂರು ಗುಣಗಳು, ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆ ಮೂರು ತಾಪತ್ರಯ, ಐದು ಕೋಶಗಳು, ಏಳು ಕಮಲದ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ತತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಜೀವಾತ್ಮವಾಗಿದೆ. ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ 33 ಕೋಟಿ ಸಂಧುಗಳು (ಪೋರ್ಸ್) ತುಂಬಿದೆ. 15 ಯಾರ್ಡ್ ಕರುಳು ಇದೆ, 206 ಮೂಳೆ 72 ಜಾಯಂಟ್ಸ್ ಇವೆ, 24 ತೊಲ ಹೃದಯ, 40 ತೊಲ ರಕ್ತ. ಈ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ವಾಯುವಿಗೆ ಪ್ರಾಣಂ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದಶವಾಯು ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಈ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು ಗಾಂಧಾರ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಗ್ನೇಯದವರೆಗೆ ಪ್ರವಹಿಸು-ತ್ತಿರುವಾಗ ಹಮ್ ಶಬ್ದವು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲೂ ಸ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಅಜ್ಞೇಯದಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹಂಸ ಜಪವು 21600 ಬಾರಿ ವಿವಿದ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಮಹಾನ್ ಭಗವಂತನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ರಹಸ್ಯಗಳ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಮಾನವರು 'ಸಾಲೋಕ್ಯ ಮುಕ್ತಿ' ಪಡೆಯಲು 'ಕಾಶಿ', 'ಗಯಾ', 'ಪ್ರಯಾಗ', 'ದ್ವಾರಿಕಾ' ರೀತಿಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕನಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವರು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು 'ಮಾಯಾ' (ಭ್ರಮೆ) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ 'ಸಹಸ್ರಾರಂ' 'ಪರಮ ಜ್ಯೋತಿ' (ದೈವಿಕ ಜ್ವಾಲೆ), ಅದು 'ಊರ್ಧ್ವ ಕುಂಡಲಿ' (ಮೇಲಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ), ಅದು 'ಅಮೃತ' ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ, ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ, ಅದು ತನ್ನೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಶ್ವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆ ಬಾಗಿಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಜೀವ/ಪ್ರಾಣ' ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಅವನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಪಾಪಗಳು ಅವನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ (ಅತ್ಯಂತ ಪರಮಾತ್ಮನ ಜ್ಞಾನ), ಅವನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ, ಅವನು 'ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ..ಶಿವೋಹಂ' (ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮ/ನಾನು ಶಿವ) ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ದುಃಖಕರವೆಂದರೆ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು 'ಅಧೋ ಕುಂಡಲಿ' (ಕೆಳಗಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ) ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪಂಜರದೊಳಗಿನ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮೇಲೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಮೋಹದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಸಹಸ್ರಾರ'ದಿಂದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು ಅವನು ತನ್ನ ನಶಿಸುವ ದೇಹವನ್ನು ತನ್ನ ಗುರುತಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು 'ಕರ್ಮ ಸಂಸಾರ'ದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು 'ಗಂಗಾ' ನದಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮುಳುಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ಅವನು ಯಾವುದೇ ಮಾಡುವ ಪುಣ್ಯ ಕರ್ಮದಿಂದ ಅವನು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ 'ಹಂಸ' ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 'ಗಾಯತ್ರಿ' ಪಠಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. 'ಇಡಾ ನಾಡಿ'ಯನ್ನು 'ಚಂದ್ರ' ಎಂದೂ, 'ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿ'ಯನ್ನು 'ಸೂರ್ಯ' ಎಂದೂ, ಇವೆರಡನ್ನೂ 'ತ್ರಿಕೂಟ' ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಲು 'ಕುಂಭಕ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ 'ಇಡಾ ನಾಡಿ' ಗಂಗಾ, 'ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿ ಯಮುನೆ' ಮತ್ತು 'ಕುಂಭಕ ನಾಡಿ' ಎಂದರೆ 'ಸರಸ್ವತಿ' ಎಂದೂ ಇದೆ. 'ಇಡಾ ನಾಡಿ' ಎಂಬುದು 'ಕೈಲಾಸಗಿರಿ' (ಕೈಲಾಸ ಪರ್ವತ), 'ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿ' 'ಮಂದರಗಿರಿ' (ಮಂದಾರ ಪರ್ವತ) ಮತ್ತು 'ಕುಂಭಕ ನಾಡಿ' ಎಂಬುದು 'ಮಹಾ ಮೇರು' (ಮಹಾ ಮೇರು ಪರ್ವತ). 'ರೇಚಕಂ' ಕೆಂಪು, 'ಪೂರಕಂ' ಬಿಳಿ ಮತ್ತು 'ಕುಂಭಕಂ' ಕಪ್ಪು, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಪರಮಹಂಸ' (ಆತ್ಮ) ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, - ಇದು ವೀರಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರರ ಬೋಧನೆ.

ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, ಪ್ರಾಣನು ತನ್ನಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಭೂತಾತ್ಮಕ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ಭೂತಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾದಿ ಪಂಚರೂಪಗಳಿಂದ ತತ್ತಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಿವೃತ್ತಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ. .... ಶರೀರಗತ ವಾಯುವು ನಿರಂತರ ಪಸರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾನನೆಂದು. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಪಯಣಮಾಡಿಸುವ ಇವ ಪ್ರಾಣನೆಂದೂ, ಆಹಾರ ರಸಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾ ಅಪಾನಗಳ ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶವಾದ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸಮಾನನೆಂದೂ ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣನು ವಿವಿದ ನಾಮದಿಂದ ಪ್ರವೃತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅನ್ನಾದಿಗಳನ್ನು ಸಕಲ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಆಯಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಏಳು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ವಾಯು ಅಧೀನವಾಗಿವೆ. ಜೀವನು ಅಣುರೂಪನಾದುದರಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಈ ಏಳು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. .... ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ 72000 ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಸಕಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಸಾಡಿಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿ ಒಯ್ಯುವ ವ್ಯಾನ ವಾಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳ ಮಧ್ಯದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮುಕವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಉದಾನನೆಂಬ ವಾಯುವು ಜೀವ ನೀಡುವ ವಿಶೇಷಣಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಜೀವನ ನರಕಮಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ವ್ಯಾನ ಉದಾನರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನು ವಿವಿದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯುಕ್ತಿಮಲ್ಲಿಕಾ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥ ರಚಿಸಿದ ಯತಿ ವಾದಿರಾಜರು ತಮಗೆ ಗ್ರಂಥರಚನೆಗೆ ಹಯಗ್ರೀವರ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ಆದ ಮೂಲ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಹಯಗ್ರೀವ ಎಂದರೆ "ಹಯ" ಏಳು ಸಂಕೇತ, ಗ್ರೀವ ಎಂದರೆ ಸಂಧು, (ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಬಾಗ) ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬ ಸಂಧುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಂದರೆ ಸಮೀಪಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸಮೀಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹಯಗ್ರೀವ ಉಪಾಸನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುದುರೆ ಮುಖದ ದೇವರ ಉಪಾಸನೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಗೌಪ್ಯ ಅರ್ಥ ನಾವು ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ.) ವಾದಿರಾಜರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ

ನ ವಿತ್ತೈರುನ್ಮತ್ತಾ ನಚ ಕುಹಕದುರ್ಮಂತ್ರಬಲಿನೋ
ನವಾ ಮಿಶ್ರೈರ್ಮಿಶ್ರಾ ನಚ ಕುಜನಸಾಚಿವ್ಯಸಹಿತಾಃ ।
ನ ದುಶ್ಯಾಸ್ತ್ರಂ ಶಸ್ತ್ರಂ ವಿರಸಮುಪಜೀವ್ಯೋದ್ಧತಧಿಯ:
ಹಯಗ್ರೀವ ದೇವಂ ವಯಮಿಮಮುಪಾಸ್ಯೈ ಕೃತಿನಃ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ರೀವಾದಿರಾಜಯತಿಗಳೆನಿಸಿದ ನಾವು ಧನದ ಮದವುಳ್ಳವರಲ್ಲ - ಧನದ ಮದದಿಂದ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬರೆಸಿದ ಗ್ರಂಥವಿದಲ್ಲ. ವಾಮಾಚಾರ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿ ದುರ್ಮಂತ್ರಬಲದಿಂದ ಬರೆದ ಗ್ರಂಥವಿದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದ ಅನೇಕರ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬರೆದ ಗ್ರಂಥವೂ ಇದಲ್ಲ. ದುಷ್ಟರ ಸಂಗದಿಂದ ಕೂಡಿದವರು ಅಲ್ಲ. ನೀರಸ ದುಶ್ಯಾಸ್ತ್ರಗಳೆಂಬ ಶಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಉದ್ಧತರಾದವರು ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಕಿಂತು ಕ್ರೀಡಾದಿಗುಣವಿಶಿಷ್ಟನಾದ ಈ ಹಯಗ್ರೀವ ದೇವನನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಿಯೇ ನಾವು ಇಂಥಹ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತೇವೆ.

ಹಯಗ್ರೀವ ಎಂದರೆ, ಶ್ರೀಹರಿಯು ಧರಿಸಿದ ಒಂದು ರೂಪವೆಂದು ಮಹಾಭಾರತ ಹೇಳುತ್ತದೆ- "ಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಭಗವಂತನು ನಿದ್ದೆ ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದನು ವೇದಗಳಿಗಾಶ್ರಯವಾದ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಹಯಗ್ರೀವ ರೂಪವನ್ನು ಸ್ವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತನ್ನಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಧರಿಸಿದನು, ಅವನು ಯಾವ ಯಾವ ರೂಪವನ್ನು ಭಕ್ತರ ಕಾರ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಧರಿಸಲು ಬಯಸುವನೋ ಆ ಎಲ್ಲ ರೂಪವನ್ನೂ ಆತ ಸ್ವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತಾನಾಗಿಯೇ ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ" ಹರಿವಂಶದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ದೇವತೆಗಳ ಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಶ್ರೀಹರಿ ತನ್ನ ಹಯಗ್ರೀವಾಕೃತಿಯ

ಮಹಾಕಾಯವನ್ನು ನೆನೆದನು. ಎಲ್ಲ ವೇದಗಳಿಗೂ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಆಶ್ರಯವೆನಿಸಿದ ಆ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸಿದನು." "ಹಯಗ್ರೀವ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಧ್ವನಿ ವೈಕುಂಠ ನಗರ ಮಹಾದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆದು ಕೊಡಬಲ್ಲದು" ಎಂದು ವಾದಿರಾಜರು ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಧುಕೈಟಭರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಹಯರಗ್ರೀವಾವತಾರವಾಯಿತೆಂದು ಮಹಾಭಾರತ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ಮಧುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತೆಂದು ಹರಿವಂಶ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಹಯಗ್ರೀವಾಸುರನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಉದ್ದೇಶವೆಂದು ದೇವೀ ಭಾಗವತ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ಹಯಗ್ರೀವ ಎಂದರೆ "ವೈದ್ಯ ಗಾಳಿಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಹೊಳಪನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ", ಹೊಳಪು ನೀಡುವುದು ಅಗ್ನಿ, ಗಾಳಿಯು (ಪ್ರಾಣ ವಾಯು) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಅದು ಅಪಾನ ವಾಯು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ವಾಯು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಶ, ಅಗ್ನಿ, ಆವಿ ಮುಂತಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಅಂತಹ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಂಶವೂ (ಲಕ್ಷ್ಮಿ) ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ನರಸಮೂಹ (ನರಸಿಂಹ) ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನೀಡುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಆಕೃತಿಯೇ ಹಯಗ್ರೀವ ಅರ್ಥಾತ್ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿನ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು. ಈ ಸಮಗ್ರ ವೈದ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಎಂತಲೂ ಸರಸ್ವತಿ ಎಂತಲೂ ಪಾರ್ವತಿ ಎಂತಲೂ, ಹರಿ ಎಂತಲೂ ಸಂಭೋದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹಯಗ್ರೀವಾಸುರ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ, ಅಸುರ ಎಂದರೆ, "ಬೆಂಕಿಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶಾಖದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವವರು" ಹಯಗ್ರೀವಾಸುರ ಎಂದರೆ "ವೈದ್ಯ ಗಾಳಿಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಹೊಳಪನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಶಾಖದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವವರು" ಇಂತಹ ಸಮೂಹ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಖವನ್ನು ನೀಡಿ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಪ್ರತೆಗೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಸಂಹಾರ ಎಂದರೆ ಇವರನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವುದು, ಅದೇ ಹಯಗ್ರೀವ ಉಪಾಸನೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಧು ಎಂದರೆ "ನಾಶಪಡಿಸಲು ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಎಂತಲೂ, ಸಕ್ಕರೆ ಎಂತಲೂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಇದೆ, ಇಂತಹ ರಾಕ್ಷಸಾಕೃತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಉದಯ-ವಾಗುವುದಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಸಂಹರಿಸುವುದೇ ಹಯಗ್ರೀವ ಉಪಾಸನೆ. ಕೈಟಭ ಎಂಬ ಪದದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ "ಇಂದ್ರಿಯ ಭ್ರಮೆಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಗಾಳಿ" ಇದರ ಸಂಹಾರವೇ ಹಯಗ್ರೀವ ಉಪಾಸನೆ.

ಹರಿ, ನಾರಾಯಣ, ನರಸಿಂಹ, ಹಯಗ್ರೀವ, ವಿಷ್ಣು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಅವತಾರವೆನ್ನುವ ವೈಷ್ಣವರು ಹರಿ ಎಂದರೆ ಚಲಿಸುವ ವೈಧ್ಯತೆ ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳದಿದ್ದರೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚಲಿಸುವ ವೈಧ್ಯತೆ ಹರಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಚಲನೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾರಾಯಣನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಇದೆ. ನರ ಸಮೂಹದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿರುವ ನರಮಾನವನಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳ ರಾಜ ನರಸಿಂಹ ದೇವರು (ಸಿಂಹ ಅಂದರೆ ರಾಜ) ಆ ನರಸಿಂಹ ದೇವರು ಲಕ್ಷ್ಮೀಯೊಡನೆ ಸೇರಿದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಭಾಗ್ಯವೂ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆ ಇದೆ.

ಅಂಭ್ರಿಣಿ ಸೂಕ್ತದಲ್ಲಿ ದೇವಿ, **"ಮಮ ಯೋನಿರಪ್ಸ ಅಂತಃ ಸಮುದ್ರೇ"** ನನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೂ ಕಾರಣನಾದವನು ಸಮುದ್ರಶಾಯಿ ಶ್ರೀಹರಿ. ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎನಿಸುವುದು ಆಕೆ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಎದೆಯನ್ನೇರಿ ಕುಳಿತಾಗ... "ಶ್ರೀಹರಿಯೆಂಬ ನೀಲಮೇಘದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ದೇವಿ ಕಂಗೊಳಿಸಿದಾಗಲೆ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸುರಿಮಳೆ' ಎಂದು ರುಕ್ಮಿಣೀಶ ವಿಜಯದಲ್ಲಿ ವಾದಿರಾಜರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ನ ಮೇ ಹೃಷೀಕಾಣಿ ಪತಂತ್ಯಸತ್ಪಥೇ ಯನ್ಮೇ ಹೃದೌತ್ಕಂಠ್ಯರ್ಯತಾ ಧೃತೋ ಹರಿಃ!' - "ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹರಿಧ್ಯಾನವೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದುರ್ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ಕನ್ಯಾದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಹಾಫಲವಿದೆ ಎಂದು ವಾಯುಪುರಾಣ ಹೇಳಿದೆ.

ಮರುಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಯಾದೇವಿ ! ಇರುಳು ಹಗಲು ಏಕವಾಗಿ ಹರಿಯು ನಿನ್ನ ಬಿಡದಿಪ್ಪಂತೆ ॥

-ಪುರಂದರದಾಸರು

ಹಯಗ್ರೀವನಿಗೆ. ಮಾತೆಂದರೇ ಉಸಿರಾಟದಷ್ಟು ಸಹಜವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದೇನೂ ಅಸಂಭಾವಿತವಲ್ಲ. ಅವನ ಉಸಿರಾಟ-ದಿಂದಲೆ ವೇದಾದಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬೃಹದಾ-ರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ- ಅಸ್ಯ ಮಹತೋ ಭೂತಸ್ಯ ನಿಶ್ವಸಿತ ಮೇತದ್ ಯದ್ ಋಗ್ವೇದೋ ಯಜುರ್ವೇದಃ ಸಾಮವೇದಃ..... ॥ ಭಾಗವತವೂ ಹಾಗೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ ವಾಚೋ ಬಭೂವುರುಶತೀಃ ಶ್ವಸತೋತಸ್ಯ ನಸ್ತಃ ॥ ತಂತ್ರಸಾರ ಸಂಗ್ರಹವೂ ಹಾಗೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಹಯಗ್ರೀವಾದಿಮಾ ವಿದ್ಯಾಃ ಶ್ವಸಿತತ್ವೇನ ನಿಃಸ್ಫತಾಃ | - ಹರಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ವಿದ್ಯೋಪದೇಶ ಮಾಡುವುದು ಅಚ್ಚರಿಯೇನಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯವೂ ಅವಯವವೂ ಅವನ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಸಿದ್ದಾಂತೀ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಗುರುಪಾದ ಕೆ. ಹೆಗ್ಗಡೆ ರವರು ತಮ್ಮ ಚಿತ್ಪ್ರಕಾಶದರ್ಶಿಕಾ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ

“ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲಿ ವಾಯುವಿನ ನಡೆ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯಲ್ಲಿ
ಸುಷುಮ್ನೆಯೇ ಬಾಲವಾಗಿಹುದು ಮಾರುತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ
ಸುಷುಮ್ನೆಯಲಿ ವಾಯುಸಂಚಾರ ಷಟ್ಚಕ್ರಸಾಧನೆಗೆ ಮೂಲ
ಅದಕಾಗಿ ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲಿ ಮಾರುತಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಪೂಜೆ
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂ ಮನುಜನಾರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆ ....
ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಪರಮಾತ್ಮಪದಕೇರಲು ಬೇಕು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.....
ಗಣೇಶಮಾರುತಿಯರೋಂಕಾರದೆರಡು ರೂಪಗಳು.....”

“ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರಿಯು ಮೂಲಾಧಾರ-ಸ್ಥಾಧಿಷ್ಠಾನ-ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಅನಾಹತಕ್ಕೆ ಸಾಧಕನು ಹೋದಾಗ ಓಂಕಾರಾದಿ ಅನಾಹತನಾದದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತ ಅಲ್ಲಿಂದ ವಿಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತನಾದಾಗ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಬಿಂದುವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದರ್ಶನ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದೇ ಗಾಯಿತ್ರಿಯೇ ಶ್ರೀಚಕ್ರದಲ್ಲಿಯ ಬಿಂದು; ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿಯ ಶ್ರೀಮಾತೆ ಲಲಿತೆ”.

“ಗೋ ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನ ಅನ್ನುವ ಅರ್ಥವೇ ಪ್ರಮುಖ. ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕುರಿತು ಗೋಪಾಲ ಅಂದಾಗ ಆತ ಕೇವಲ ಆಕಳುಗಳನ್ನು ಸಲಹಿದವ ಅನ್ನುವುದು ಮೇಲು ನೋಟದ ಅರ್ಥ ಮಾತ್ರ ಅಂತ-ರಂಗದ ಅರ್ಥವು ಜ್ಞಾನ ಅನ್ನುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ 72 ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ 16 ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳು ಜ್ಞಾನ ನಾಡಿಗಳು; ಅಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಈ ಜ್ಞಾನನಾಡಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ 16 ಸಾವಿರ ಹೆಂಡಂದಿರು ಅನ್ನುವುದು ಇದೇ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿದೆ. ಕೃಷ್ಣ ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನ ಅನ್ನುವ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ... ಈ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಕೃಷ್ಣನ ಹೆಂಡಂದಿರನ್ನಾಗಿ ಮಹಾ-ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ರೂಪಕಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗೋ ಅಂದಾಗ ಭೂಮಿ ಎಂದೂ ಆಗುವುದು. ಜ್ಞಾನ ಎಂದೂ ಆಗುವುದು”.

“ಪುರುಷ ಶಬ್ದವನ್ನು "ಪುರಿ ಶೇತೇ" - ದೇಹವೆಂಬ ಪುರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವನು ಎಂದೂ "ಪುರಿ ಉಷತಿ' - ದೇಹವೆಂಬ ಪುರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವವನು ಎಂದೂ "ಪುರಿ ಓಷತೇ' ಎಂದಾಗ - ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಿಸುವವನು ಎಂದೂ ಅರ್ಥೈಸಿ-ಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. .... ನಾರ ಅನ್ನುವ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ನೀರು ಅನ್ನುವ ಅರ್ಥವು ಇರುವಂತೆಯೇ ಜ್ಞಾನ ಅನ್ನುವ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗಗಾಮಿಯೇ ನಾರಾಯಣ, ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿಯೇ "ನಾರ' ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು "ದ' ಅಂದರೆ ಕೊಡಬಲ್ಲ ಗುರುತತ್ತ್ವವೇ ನಾರದ. ...... “ನಾರ' ಅಂದರೆ

ನೀರೂ ಆಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ನೀರಿಗೆ ಜೀವನವೆಂಬ ಪರ್ಯಾಯ ಶಬ್ದವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಜೀವನವೇ ಸ್ಥಿತಿತತ್ತ್ವದ ವ್ಯಕ್ತಭಾವವಾದುದರಿಂದ ಸ್ಥಿತಿತತ್ತ್ವದ ಅಧಿದೇವನನ್ನು ನಾರಾಯಣ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುವುದು."

"ಪುರುಷಸೂಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಜ್ಞವು ಭೌತಿಕವಾದ ಹೋಮ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಭಾವಿಸಲಾಗದು. ಇಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುವ, ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಪುರವೆ-ನಿಸಿದ ದೇಹಗಳ ಅರ್ಥಾತ್, ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗಗಳ ಆವಾಸಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ-ಪುನಃಸೃಷ್ಟಿ ಎಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆ ಪರಮ ಪುರುಷನು ದೇಹಗಳಿಗೆ ಅರ್ಪಿತವಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಅಣುವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಣುವಾಗಿ ಜೀವಾಣುವಾಗಿ ವೀರ್ಯಸ್ಥಗೊಂಡು ಭ್ರೂಣವಾಗಿ ಶಿಶುವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಿ (ಅರ್ಥಾತ್ ಮನುಷ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಾಗಿ) ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳೆಂಬ ನಿತ್ಯ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಆಹುತಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಲ್ಲುವಂತೆ ಪುನರಾಹಾರ ವೀರ್ಯಾಣು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತೆ ನಡೆಯುವ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಪನ್ನಗೊಳ್ಳುವ ಯಜ್ಞವೇ ಇಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪುರುಷನು ನಡೆಸುವ ಯಜ್ಞವಾಗಿದೆ".

"ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಹಿರಣ್ಮಯಿ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹಿರಣ್ಯವೇ ಅಂದರೆ, ಬಂಗಾರವೇ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅವಳ ಬಣ್ಣವೂ ಬಂಗಾರದ್ದು, ಅವಳನ್ನು ನಮಗೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಲು ಕರೆತರುವವನು ಅಗ್ನಿ, ಜಾತವೇದ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಲ್ಲವನು ಜಾತವೇದ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಮಾತ್ಮ ಪರಮಪುರುಷ. ಅಗ್ನಿಯೆಂದರೆ ತೇಜಸ್ಸು ; ತೇಜಸ್ಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶೌರ್ಯ, ಉತ್ಸಾಹಗಳು. ಉತ್ಸಾಹ-ಶೌರ್ಯಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಎಂದಿಗೂ ಸುಳಿಯಳು. .... ಹಿರಣ್ಯ ಅನ್ನುವ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ವೀರ್ಯ ಅನ್ನುವ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಸಂತಾನಕಾರಕ ಧಾತು ವೀರ್ಯ ; ಮನೆತನವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವುದು ಸಂತಾನ; ..... "ಹರಿಃ ನಿಯತೇ ಅನಯಾ ಇತಿ ಹರಿಣೀ' - ಹರಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿತಿ ತತ್ತ್ವಾಧಿದೇವನನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಸ್ಥಿತಿ ತತ್ವವನ್ನು ಅಂದರೆ ಬದುಕನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವವಳು ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಅರ್ಥಾತ್ ಸಂಪತ್ತು. ...... ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ "ಸುವರ್ಣ ರಜತಸ್ರಜಾಂ' ಎಂದೂ ಸ್ತುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸುವರ್ಣವು, ಅಂದರೆ ಬಂಗಾರವು ಗುರುಗ್ರಹವಾದರೆ ಬೆಳ್ಳಿಯು ಶುಕ್ರಗಹವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. .... ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ

ಪ್ರಜೋತ್ಪತ್ತಿ ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರ ಗ್ರಹವನ್ನಾಗಿಯೂ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ದರ್ಶಿಸಲಾಗುವುದು. ....." (ಹಿರಣ್ಯವರ್ಣ ಅಂದರೆ ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣ, ಅರ್ಥಾತ್ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ. ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಈ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು ಕಾಮಾಲೆ ಎಂಬ ರೋಗ. ಈ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವನ್ನು ಹಿರಣ್ಯಾಕ್ಷ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣು ಹಳದಿಯಾದದ್ದರ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದು. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಪೀಡಾಕಾರಕವಾಗಿ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗವಿದು. ಇದನ್ನು "ಸೂತಿಕಾ" ರೋಗವೆಂದೂ ಗುರುತಿಸ-ಲಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆಶೆಗನುಗುಣದ ಆಹಾರದ ದೋಷ-ದಿಂದಾಗಿ ಪಿತ್ತವು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಬರುವ ರೋಗವಿದು. ಇದೇ ಹಿರಣ್ಯಾಕ್ಷ).

"ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸ ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಈ ಸುಷುಮ್ನೆಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಭಾವಿಸುವರು ಏಕೆಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯಲ್ಲಿಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನ-ವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಲೌಕಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅಲೌಕಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸವು ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗ-ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ. ಅಂದರೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಯೋಗ-ಸಾಧಕನಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿಯ ಶ್ವಾಸೋ-ಚ್ಛ್ವಾಸವೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಾದುದು".

"ವಾಕ್-ಪಾದ-ಪಾಣಿ-ಪಾಯು (ಗುದ) - ಉಪಸ್ಥಾನ (ಜನನೇಂದ್ರಿಯ) ಗಳೆಂಬ ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ತ್ವಕ್ (ಚರ್ಮ) - ಚಕ್ಷು-ಶ್ರೋತ್ರ (ಕಿವಿ) - ರಸನಾ (ನಾಲಿಗೆ) ನಾಸಿಕಾ (ಮೂಗು) ಗಳೆಂಬ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸುಖಲೋಲುಪತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ-ದಾಗ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧನೆ ಶೂನ್ಯವಾಗುವುದು; ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮರನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೂ ಬಲಿತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಾದಿ ಸಾಧಕರೊಂದಿಗೆ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವುದೂ ಇದೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಯವರು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದೆಡೆಗೆ, ಯೋಗಸಾಧನೆಯೆಡೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾಠಿಣ್ಯಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭವು ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಈ ದಶೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಸಹಿತವಾದ ಯುದ್ಧವಾಗಿರದೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಘನಘೋರ ಯುದ್ಧವೇ ಸರಿ".

"ಗುಜರಾತ್ ಮೂಲದ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಹೀರಾರತನ್ ಮಾಣೇಕ್ ಶಾ ಅನ್ನುವವರು ಈ 20, 21ನೆಯ ಶತಮಾನಗಳ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧಕರಾದುದು ತುಂಬ ವಿಶೇಷ. ಅವರು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಋಷಿಗಳು ಆಹಾರರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಸೂರ್ಯೋಪಾನಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು. ದಿನವೂ 10 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಸೂರ್ಯದರ್ಶನದ ಸಮಯವರ್ಧನೆಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು". ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮರು ಯಾರು.

ವಿಶ್ವವನ್ನು ರಚಿಸಿದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ ಬಳಿ ಪಂಚ ಬ್ರಹ್ಮರ ಸಾನಿಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಲಲಿತಾ ಸಹಸ್ರನಾಮದಲ್ಲಿ ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮಸಂಸ್ಥಿತಾ ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮರು ಶಿವನ ಐದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಸದ್ಯೋಜಾತ, ತತ್ಪುರುಷ, ಅಘೋರ, ವಾಮದೇವ ಮತ್ತು ಈಶನ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಐದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಐದು ದೇವತೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವರುಗಳು ಸಧ್ಯೋಜತ-ದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮ ವಾಮದೇವನಿಂದ ವಿಷ್ಣು ಅಘೋರನಿಂದ ರುದ್ರ, ತತ್ಪುರುಷನಿಂದ ಮಹೇಶ್ವರ ಮತ್ತು ಈಶನದಿಂದ ಸದಾಶಿವ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಾಯವಿಯ ಸಂಹಿತ ಶಿವ ಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 3 ರಲ್ಲಿ ಉಪಮನ್ಯು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

ಶ್ರೋತ್ರಸ್ಯ ವಾಚಃ ಶಬ್ದಸ್ಯ ವಿಭೋರ್ವ್ಯೋಮ್ನಸ್ತಥೈವ ಚ ।
ಈಶ್ವರೀಮೀಶ್ವರಸ್ಯೇಮಾಮೀಶಾಖ್ಯಾಂ ಹಿ ವಿದುರ್ಬುಧಾ ॥
ತ್ವಕ್ಪಾಣಿಸ್ಪರ್ಶವಿಯೂನಾಮೀಶ್ವರೀಂ ಮೂರ್ತಿಮೈಶ್ವರೀಮ್ ।
ಪುರುಷಾಖ್ಯಂ ವಿದುಃ ಸರ್ವೇ ಪುರಾಣಾರ್ಥ ವಿಶಾರದಾಃ ॥
ಚಕ್ಷುಷಶ್ಚರಣಸ್ಯಾಪಿ ರುಪಸ್ಯಾಗ್ನೇಸ್ತಥೈವ ಚ ।
ಅಘೋರಾಖ್ಯಮಧಿಷ್ಠಾತ್ರೀ ಮೂರ್ತಿಮಾಹುರ್ಮನೀಷಿಣಾ ॥
ರಸನಾಯಶ್ಚ ಪಾಯೋಶ್ಚ ರಸಸ್ಯಾಪಾಂ ತಥೈವ ಚ ।
ಈಶ್ವರೀ ವಾಮದೇವಾಖ್ಯಾಂ ಮೂರ್ತಿಂ ತನ್ನಿರತಾಂ ವಿದುಃ ॥
ಘ್ರಾಣಸ್ಯ ಚೈವಪಸ್ಥಸ್ಯ ಗನ್ಧಸ್ಯ ಚ ಭುವಸ್ತಥಾ ।
ಸದ್ಯೋಜಾತಹ್ವಯಾಂ ಮೂರ್ತಿಮೀಶ್ವರೀಂ ಸಮ್ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಜನರು, ಇಶಾನನನ್ನು ಕಿವಿ, ಮಾತು, ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ನಿರ್ಮಲ ಆಕಾಶಗಳ ಪ್ರಧಾನ ದೇವತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು

ತತ್ಪುರುಷನನ್ನು ಚರ್ಮ, ಕೈಗಳು, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ವಾಯುಗಳ ಪ್ರಧಾನ ದೇವತೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅಘೋರಾ ಕಣ್ಣು ಕಾಲು, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಪ್ರಧಾನ ದೇವತೆ ಎಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ವಾಮದೇವರು ನಾಲಿಗೆ, ಗುದದ್ವಾರ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಪ್ರಧಾನ ದೇವರು ಎಂದು ಭಕ್ತರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸದ್ಯೋಜಾತ ಮೂಗು, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಪ್ರಧಾನ ದೇವರು.

"ಪಂಚ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ"ವೆಂದರೆ, (1) ಅನ್ನಮಯ, (2) ಪ್ರಾಣಮಯ, (3) ಮನೋಮಯ, (4) ವಿಜ್ಞಾನಮಯ, (5) ಆನಂದಮಯ ಬ್ರಹ್ಮನೆಂಬುವರು.

ಪಾಙ್ಕ್ತಮ್ ವಾ ಇದಗ್ಂ ಸರ್ವಂ |
ಪಾಙ್ಕ್ತೇನೈವ ಪಾಙ್ಕ್ತಗ್ ಸ್ಪೃಣೋತಿತಿ |
(ತೈ. ಉ. ೧-೭)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಸಕಲ ವಿಶ್ವವೂ ಐದು ವಿಧವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಐದು ವಿಧವಾದ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವಿಶ್ವವನ್ನರಿತ ಪಂಡಿತನೂ ಪಂಚವಿಧವಾದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದೆ.

ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ
ಈಶನ - ಆಕಾಶ, ಧ್ವನಿ, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ
ತತ್ಪುರುಷ - ಗಾಳಿ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಚರ್ಮ, ಕೈಗಳು
ಅಘೋರ - ಬೆಂಕಿ, ಬಣ್ಣ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಲುಗಳು
ವಾಮದೇವ - ನೀರು, ರುಚಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಗುದದ್ವಾರ
ಸದ್ಯೋಜಾತ - ಭೂಮಿ, ವಾಸನೆ, ಮೂಗು, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು.

ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ರುದ್ರ, ಈಶ್ವರ, ಸದಾಶಿವ ಪಂಚಭೂತ
ಬ್ರಹ್ಮ - ಪೃಥ್ವಿ (ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಇವರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ) - ಭೂಮಿ
ವಿಷ್ಣು - ಆಪ (ಒಳಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಒಂದು) ಅಂದರೆ ನೀರು. ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥವು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದು
ರುದ್ರ - ಅಗ್ನಿ (ಬೆಂಕಿ)
ಈಶ್ವರ - ವಾಯು (ಗಾಳಿ) ಏಕೆಂದರೆ ಗಾಳಿ ಅಥವಾ ಜೀವವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ
ಸದಾಶಿವ - ಆಕಾಶ (ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ) ಜೀವ ಉಸಿರು ಒಂದು ಆಯುಧ")

ललित = ಲಲಿತ = ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕಿದಾಗ "ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ವಿಧ್ವಂಸಕ ಅಮೃತ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಲಲಿತಾದೇವಿಯು, ದುರ್ಗಾದೇವಿ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಪಂಚಭೂತಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸೀನವಾಗಿರುವ ದೇವತೆ.

ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮ ಉಪನಿಷತ್ ವಾಸ್ತವದ ಐದು ರೂಪಗಳು

ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮ ಉಪನಿಷತ್ ವಾಸ್ತವದ ಐದು ರೂಪಗಳನ್ನು (ಬ್ರಹ್ಮನ್) ಅಥವಾ ಅತ್ಯುನ್ನತ ವಾಸ್ತವದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿವನನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯೋಜಾತ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ (ಕ್ರಿಯೆಯ ಶಕ್ತಿ), ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅಘೋರವು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಇಚ್ಛೆಯ ಶಕ್ತಿ, ಬಯಕೆ) ಮತ್ತು ವಾಮದೇವ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಜ್ಞಾನದ ಶಕ್ತಿ) ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ತತ್ಪುರುಷವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಜೀವನದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ (ಉಸಿರು, ಪ್ರಾಣ), ಈಶನವು ಆಕಾಶ[3]-ಅಂತರಿಕ್ಷ ಮತ್ತು ಅತೀಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವಕರ್ಮ

ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಪದವನ್ನು ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

"ಋಷಿ ಪಂಚಮಿ ದಿನಂ" "ಋಷಿ ಪಂಚಮಿ ದಿನಂ" ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ 'ಐದು ಋಷಿಗಳ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ದಿನ.' ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವವರು ವಿಶ್ವಕರ್ಮನಿಗೆ ನಶಿಸುವ ಮಾನವರಂತೆ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅವರ ಐದು ಮಕ್ಕಳು (ಐವರು ಋಷಿಗಳು - ಪಂಚ ಬ್ರಹ್ಮರು) ಬಂದ ನೆನಪಿನ ದಿನ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಮ್ಮ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಘೋಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ತಂದೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು, ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಪೂಜಾ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಋಗ್ವೇದದ ಹತ್ತನೇ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಐದು ಬಾರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಋಗ್ವೇದದ ಎರಡು ಸ್ತುತಿಗೀತೆಗಳು ವಿಶ್ವಕರ್ಮನನ್ನು ಎಲ್ಲರು ನೋಡುವಂತೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮುಖಗಳು, ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಂತರದ ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ನಾಲ್ಕು ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಈ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು, ಆರಾಧಕರು, ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ಅಧಿಪತಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಋಗ್ವೇದದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಅಂತಿಮ ವಾಸ್ತವದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣ, ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸೃಷ್ಠಿಶೀಲ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಐದನೇ ಏಕದೇವತಾವಾದಿ ದೇವರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ: ಅವರು ಕಾಲಮಾನದ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಾಶಕ್ತಿ, ಆದಿಶಕ್ತಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಸಂಜಾತ ಪಂಚ ಬ್ರಹ್ಮರನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದವರು ಇವರು. ಏಳೇಳು ಯುಗದಲ್ಲಿ ಕಾಳಿಯ ಮಗ ನಾನು ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಕರ್ಮರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಳಿ ಕುಲದೇವತೆಯಾದಂತೆ ಕರ್ತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವಳೂ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ. ವಿಶ್ವದ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯೇ ಅಗ್ನಿ, ಇದನ್ನೇ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪನಾದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಯಜ್ಞದ ಮೂಲಕ ಸ್ಥೂಲರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸಮಿತ್ತು ಅಂದರೆ ಸುಡುವುದು. ಸುಡುವುದರಿಂದಲೇ ಅಗ್ನಿ ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಮನ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ವಾಕ್‌ನ ಸಂಕಲಿತರೂಪ. ಮನವು ಪ್ರಾಣವಿಷ್ಠವಾಗುವುದು ಅದೇ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಾಕ್‌ನೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವುದು ಒಂದು ಮತ್ತೊಂದಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವುದು. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ವಶಿಲ್ಪಿಯಾದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನನ್ನು ಅಗ್ನಿಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಅಕ್ಷರಶಃ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಕೋಶದ ವಿಸ್ಮಯ

ವಿಶ್ವಕರ್ಮ = ವಿಶ್ವಕ + ರ + ಮ = ವಿಶ್ವಕ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ರಚಿಸುವವನು + ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು + ಜ್ಞಾನ = ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ರಚಿಸುವವನು. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ವಕರ್ಮ = ವಿಶ್ವ + ಕರ್ಮ = ವಿಶ್ವದ ಶ್ರಮದಾಯಕ/ ಶ್ರಮಶೀಲ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

---

[3] ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ) ಜೀವ ಉಸಿರು ಒಂದು ಆಯುಧ"

ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಅಕ್ಷರಶಃ ಇದರ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕಿದಾಗ "ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಿಕ್ಷಕ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಅರ್ಥದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಮಾರ್ಗ ಇದೆ,

ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ

ಯಜುರ್ವೇದ - ಅಧ್ಯಾಯ 1 ಶ್ಲೋಕ 4

ಸಾ ವಿಶ್ವಾಯುಃ ಸಾ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ಸಾ ವಿಶವಧಾಯಾಃ |

ಇನ್ದ್ರಸ್ಯ ತ್ವಾ ಭಾಗಮ್ ಸೋಮೇನಾತನಚ್ಮಿ ವಿಷ್ಣೋ ಹವ್ಯಂ ರಕ್ಷ || 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಆರ್ಜಿಸುವುದು, ಬಿಡುವುದು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ (ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ) ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ವೈದಿಕ ದೇವರುಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ತುಂಬಾ ಶ್ರೇಷ್ಠರು, ಸಂಚಯ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ (ವೇದ ಅಧ್ಯಯನದ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ) ದೇವರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು, ಸೋಮ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಬ್ಲೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ (ಪಿಸುಮಾತು/ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ) ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ, ಶುದ್ಧ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು (ಅಮೃತವನ್ನು) ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುವರು.

ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ಜ್ಞಾನದ ಅಧಿಪತಿ

ಯಜುರ್ವೇದ - ಅಧ್ಯಾಯ 8 ಶ್ಲೋಕ 45

ವಾಚಸ್ಪತಿಂ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣಮೂತಯೇ ಮನೋಜುವಂ ವಾಜೇ ಅ ಅಧ್ಯಾ ಹುವೇಮ |

ಸ ನೋ ವಿಶ್ವಾನಿ ಜೋಷದ್ವಿಷ್ವಶಮ್ಭೂರವಸೇ ಸಾಧುಕರ್ಮಾ | ಉಪಯಾಮಗ್ರುಹೀತೋ ಅ

ಸಿನ್ದ್ರಾಯ ತ್ವಾ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣ ಅ ಏಷ ತೇ ಯೋನಿರಿನ್ದ್ರಾಯ ತ್ವಾ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಂದು, ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ (ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಕದನಗಳಲ್ಲಿ) ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ, ನಾವು ವಿಶ್ವಕರ್ಮರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಅಧಿಪತಿ, ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಧರ್ಮಗಳ ಅಧಿಪತಿ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಹಿತಚಿಂತಕ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತ ಕಾರ್ಯದ ಅಧಿಪತಿ, ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಗುರುತು ಹೊಡೆಯುವವರು. ಆತನು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಬರಲಿ.

ಯದೀ ಭೂಮಿಂಜನರ್ಯವಿಶ್ವಕರ್ಮಾವಿದ್ಯಾಮೌರ್ಣೋರ್ನ್ಮಹಿನಾ ವಿಶ್ವಚಕ್ಷಾಃ (ಯಜು ೪:೬;೨)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಜನಕನೂ ನಿರ್ಮಾತೃವೂ ಕಾರಣ ರೂಪನೂ ಸಮಸ್ತ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿದ್ದು ಚೈತನ್ಯ ಕೊಡುವವನೂ ಸರ್ವಾರ್ಥತಃ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಶಬ್ದವಾಚ್ಯನೇ ಸರಿಯೆಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತೀಕರಿಸಿ,

ಯ ಇಮಾ ವಿಶ್ವಾ ಭುವನಾನಿ ಜುಹ್ವದೃಷಿರ್ಹೋತಾ ನಿಷಸಾದಾ ಪಿತಾನಃ!

ಸಆಶಿಷಾ ದ್ರವಿಣಮಿಚ್ಛಮಾನಃ ಪರಮಚ್ಛದೋ ವರ ಆ ವಿವೇಶ (ಯಜುಃ ೪:೬;೨)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರಳಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏನೊಂದೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳನ್ನೂ .... ಸಮಸ್ತ ಮಹಾ ಭೂತತತ್ತ್ವಗಳನ್ನೂ ..... ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡ-ವನಾಗಿದ್ದನು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಆತನಿಗೆ ಸರ್ವಸೃಷ್ಟಿ ಕರ್ತೃತ್ವ ಸರ್ವ-ಸಂಹಾರಕರ್ತತ್ವ ಸರ್ವಪೋಷಣಕರ್ತತ್ವಗಳೂ ಇದ್ದು ಎಲ್ಲಾಕಾಲ-ದಲ್ಲಿಯೂ

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ದ್ರಷ್ಟನೂ ಆತನೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪದಂತೆ ಇಚ್ಛಾ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಸರ್ವ ಶರೀರಗಳ ಹೃನ್ಮಧ್ಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆಳಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ಹ್ಯಜನಿಷ್ಠದೇವ ಆದಿದ್ಗಂಧರ್ವೋಽಭವದ್ದ್ವಿತೀಯಃ | ತೃತೀಯಃ ಪಿತಾ
ಜನಿತೌಷಧೀನಾಂ ಅಸಾಂ ಗರ್ಭಂ ವ್ಯದ ಧಾತ್ರುರುತ್ರಾ || (ಯಜುಃ ೪;೬:೨)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇವ ತಿರ್ಯಗಾದಿ ವಿವಿಧ ಭೇದವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿರುವ, ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಮೊದಲು ತಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮನಾಗಿಯೂ, ಅನಂತರ ಗಂಧರ್ವನಾಗಿಯೂ, ತರುವಾಯ ಸೋಮನಾಗಿಯೂ ಬಹುವಿಧನಾದ ರೂಪಿನಿಂದ ತಾನೇ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡವನಾದನು.

ವಾಯುರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಚರಿಸಿದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ

ಆಪೋವಾ ಇದಮಗ್ರೇ ಸಲಿಲಮಾಸೀತ್ತಸ್ಮಿನ್ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ವಾ-ಯುರ್ಭೂತ್ವಾ ಚರಥ್ಸ ಇಮಾ ಪಶ್ಯತ್ತಾಂ
ವರಾಹೋ ಭೂತ್ವಾ ಹರತ್ತಾಂ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾಭೂತ್ವಾ ವ್ಯಮಾರ್ಟ್‌ಥ್ ಸಾಪ್ರಥತ ಸಾಪೃಥಿವ್ಯ ಭವತ್ತತ್ ಪೃಥಿವ್ಯೆ
ಪೃಥಿವಿತ್ವಂ ತಸ್ಯಾಮಶ್ರಾಮ್ಯ ತ್ಪ್ರಜಾಪತಿ ಸ್ಸದೇವಾನಸೃಜತ ವಸೂನ್ ರುದ್ರಾನಾದಿತ್ಯಾನ್ ತೇ ದೇವಾಃ ಪ್ರಜಾಪತಿ
ಮಬ್ರುವನ್ ಪ್ರಜಾಯಾ ಮಹಾ ಇತಿ ಸೋಽಬ್ರವೀತ್|| ' (ಯುಜರ್ವೇದ 8-1-5)

ಸಾಯಣ್ಣ ಭಾಷ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವಂತಹ ನದಿ ಸಾಗರಾದಿಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮೊದಲು ನೀರಿನ ರೂಪದ-ಲ್ಲಿಯೇ ಇತ್ತು. ಆ ಜಲದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಸ್ವಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಈತನು ನಿರೂಪನು ನಿರ್ಗುಣನೂ ಆದ ಪರಮ ಪರಮೇಶ್ವರನು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಯುರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಚರಿಸಿದ. ಹೀಗೆ ಜನಿಸಿ ಜಲಮಗ್ನವಾಗಿದ್ದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ವರಾಹಮೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಕೋರೆಯಿಂದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಉದ್ಧರಿಸಿ, ವರಾಹ ರೂಪವನ್ನು ಉಪಸಂಹಾರಗೊಳಿಸಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮರೂಪವನ್ನು ದರಿಸಿ ಭೂದೇವಿಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಒರೆಸಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸಿದನು. ನಂತರ ಕಾಣಿಸುವ ಈ ಭೂಮಿಯು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗುವಂತೆ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಭೂಮಿಗೆ ಪೃಥ್ವೀ ಎಂಬ ಹೆಸರಾಯಿತು. ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಪ್ರಜಾಪತಿಯು (ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಜಾಪತಿ ಒಂದೇ ಶಕ್ತಿಯ ಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳೆಂದು ಸಾಯಣರು ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ) ಪೃಥ್ವೀ ಭೂತದಲ್ಲಿ ಅಧಿವಾಸವನ್ನು ನಡೆಸಿ, ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿ, ಅಷ್ಟವಸುಗಳನ್ನು ಏಕಾದಶ ರುದ್ರರನ್ನು, ದ್ವಾದಶ ಆದಿತ್ಯರನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿದ. ಹೀಗೆ ಜಗದೀಶ್ವ-ರನಾದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಸರ್ವಪ್ರಪಂಚಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದನು. ಸ್ವಕೀಯ ತೇಜಃ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಲೋಕ ಸರ್ಜನಾ-ಕಲಾತಿರೇಕನಿಗೆ ತ್ವಷ್ಟನಾಮದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪುತ್ರ ರೂಪವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣ ಸ್ಸಮವರ್ತತಾದಿ ತಸ್ಯ ತ್ವಷ್ಟಾವಿದಧದ್ರೂಪಮೇತಿ ಎಂಬ ಯಜುರಾರಣ್ಯಕದ ವಚನವನ್ನು ಜಗತ್ಕಾರಣ ಕರ್ತನಾದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡಿತು, ಆ ವಿರಾಟ್‌ಮೂರ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾನಾ ರೂಪಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾ ತ್ವಷ್ಟ (ದೇವಶಿಲ್ಪಿ) ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಭಾಷ್ಯಕಾರರು ವಿವರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪುರುಷಸೂಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ತ್ವಷ್ಟ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ನಾಮಗಳಿಂದ ಪುರುಷ ಸಂಬೋಧಿತನಾಗಿದ್ದರೂ ಅವು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಹೆಸರುಗಳು ಎಂದೇ ವಿಷ್ಣು ಸಹಸ್ರನಾಮದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪರಾ ಪ್ರಕೃತಿ ದೇವತೆ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ

ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆ, ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಆಗುವ ದೇವನೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಎಂದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗದತ್ತ ಬೋದನೇ ಈ ಕೆಳಗೆ ಇದೆ.

ಭವಿಷ್ಯಮಹಾಪುರಾಣಂ – ಖಂಡ-4 ಅಧ್ಯಾಯ-20

“ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮೊದಲು ಅಪರಾ ಮತ್ತು ಪರಾ ಎಂದು ಎರಡು ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿದಳು. ಆ ಪರಾಪ್ರಕೃತಿಯು ನಾಮಮಾತ್ರಾ, ಪುಷ್ಪ ಮಾತ್ರಾ, ತನ್ಮಾತ್ರಾ, (ಸೂಕ್ಷ್ಮಳೂ) ಶಬ್ದಮಾತ್ರಾ, ಸ್ಪರ್ಶಮಾತ್ರಾ, ರೂಪಮಾತ್ರಾ, ರಸಮಾತ್ರಾ, ಮತ್ತು ಗಂಧಮಾತ್ರಾ ಎಂದು ಎಂಟು ಬಗೆಯಾದಳು. ಪೃಥಿವೀ, ಅಪ್, (ನೀರು) ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಈ ರೀತಿ ಅಪರಾ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಎಂಟು ಬಗೆಯಾದಳು. ವಿಷ್ಣು ಬ್ರಹ್ಮ ಮಹಾದೇವ, ಗಣಪತಿ, ಯಮ, ಷಣ್ಮುಖ, ಕುಬೇರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಈ ಎಂಟು ಮಂದಿಯೂ ಪರಾಪ್ರಕೃತಿ ದೇವತೆಗಳು. ಆದಿಶೇಷ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಸುಮೇರು, ವರುಣ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಧ್ರುವ ಈ ಎಂಟು ಮಂದಿಯೂ ಅಪರಾಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶ ಸಂಭೂತ ದೇವತೆಗಳು.

ಋಗ್ವೇದದ ಸಾಯಣಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿತ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ

“ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ಸರ್ವಸ್ಯ ಕರ್ತಾ” (ನಿರುಕ್ತ, ೧೦.೨೫), ಸಕಲವನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಎಂದರೆ ಸಕಲವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರು-ವುದರಿಂದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೆಂದು ಹೆಸರು ಎಂದು ನಿರುಕ್ತಕಾರರ ನಿರ್ವಚನವಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾಹ್ಯಜನಿಷ್ಟ ದೇವ ಆದಿದ್ಗಂಧರ್ವೋ ಅಭವದ್ವಿತೀಯಃ | ತೃತೀಯಃ ಪಿತಾ ಜನಿತೌಷಧೀನಾಮಪಾಂ ಗರ್ಭಂ ವ್ಯದಧಾತ್ ಪುರುತ್ರಾ ॥ (ತೈ. ಸಂ, 4-೬.೨.೩) ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇವತಾತ್ಮನಾದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಮೊದಲು ಉತ್ಪನ್ನ-ನಾದನು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಗಂಧರ್ವನೂ ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಓಷಧಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ಪಾದನಾದ ಪಿತೃವೂ ಜನಿಸಿದರು. ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉದಕರೂಪವಾದ ಗರ್ಭವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಯಿತು ಎಂಬ ಈ ವಿವರಣವು ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ ಜನ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕನಾದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅವನ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅವನ ಕ್ರಿಯೆಯಾದುದೂ, ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕವೂ 'ಆದ ಯಜ್ಞವೂ ಸಹ ಸೃಷ್ಟಿ; ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರ-ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಯಜ್ಞೇನ ಯಜ್ಞಮಯಜಂತ ದೇವಾಃ (೧-೧೬೪-೫೦) ಎಂಬ ಋಕ್ಕನ ತಾತ್ಪರ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕನಾದ ಧರ್ಮಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಈ ಯಜ್ಞವೇ ಮೂಲವೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ: ಈ ಯಜ್ಞದ ಧರ್ಮಗಳೇ ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿ ದ್ಯುಲೋಕಸ್ಥರಾದ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಅವರವರ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತವೆ. ಯಜ್ಞದಿಂದಲೇ ಪ್ರಜಾಪತಿಯಿಂದ ಸೃಷ್ಟವಾದ ಸಕಲ ಭೂತಗಳೂ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇತುವಾದ ಅನ್ನವನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ..... ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಯಜ್ಞವು ಹೇಗೆ ಸಾಧಕವೋ, ಹಾಗೆಯೇ, ನಾಮರೂಪಗಳಿಂದ ವಿಭಕ್ತನಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಪ್ರಜೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಈ ಯಜ್ಞವೇ ಸಾಧಕವು. ..... ಈ ಯಜ್ಞದಿಂದ ಯಜಮಾನನು ತನ್ನ ದೇವಋಣವನ್ನು ತೀರಿಸುತ್ತಾನೆ. .... ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಸಕಲದೇಶ (ಪ್ರದೇಶ- Space) ಗಳನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆ, ಯಜ್ಞವೂ ಸಹ ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ್ಷಗಳೊಂದಿಗೆ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೋಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರನೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮರೂಪದಿಂದ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಐತರೇಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಐತಿಹಾಸಿಕವಾದ ಸಂದರ್ಭವು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಯಜ್ಞರೂಪವಾದ ಆತ್ಮ ಅಂದರೆ ಯಾರು

ಓಂ ಉಷಾ ವಾ ಅಶ್ವಸ್ಯ ಮೇಧ ಯಸ್ಯ ಶಿರಃ | ಸೂರ್ಯಸ್ ಚಕ್ಷುರ್ ವಾತಃ ಪ್ರಾಣೋ ವ್ಯಾತ್ತಂ ಅಗ್ನಿರ್ ವೈಶ್ವಾನರಃ ಸಂವತ್ಸರ ಆತ್ಮಾಶ್ವಸ್ಯ ಮೇಧ ಯಸ್ಯ | ದೌ ಯಃ ಪೃಷ್ಠಮಂತರಿಕ್ಷಮುದರಂ ಪೃಥಿವೀ ಪಾಜಸ್ಯಂ ದಿಶಃ

ಪಾರ್ಶ್ವೇ ಅವಾಂತರದಿಶಃ ಪರ್ಶವ ಋತವೋಂಗಾನಿ ಮಾಸ ಅಶ್ಚ ಅರ್ಧ ಮಾಸ ಅಶ್ಚ ಪರ್ವಾಣ್ಯಹೋರಾತ್ರಾಣಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ನಕ್ಷತ್ರಾಣ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ನಭೋ ಮಾಂಸಾನಿ | ಊವಧ್ಯಂ ಸಿಕತಾಃ ಸಿಂಧವೋ ಗುದಾಃ ಯಕೃಚ್ಚ ಕ್ಲೋಮಾನಶ್ಚ ಪರ್ವತಾಃ ಓಷಧಯಶ್ಚ ವನಸ್ಪತಯಶ್ಚ ಲೋ ಮಾನಿ, ಉದ್ಯನ್ ಪೂರ್ವಾರ್ಧಃ ನಿಮ್ಲೋಚಂಜಘನಾರ್ಧಃ ಯದ್ವಿಜೃಂಭತೇ ತದ್ವಿ ದ್ಯೋತತೇ ಯದ್ವಿ ಧೂನುತೇ ತತ್ ಸ್ತನಯತಿ ಯನ್ಮೇಹತಿ ತದ್ವರ್ಷತಿ ವಾಗೇವಾಸ್ಯ ವಾಕ್ (ಬೃ. ಉ ೧-೧) - ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ತು ಶುಕ್ಷಯಜುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು.

ಸಾಯಣ್ಣಾಚಾರ್ಯರ ಭಾಷ್ಯ:- ಜಗತ್ತಿಗೆ ಜೈತನ್ಯದಾಯಿ-ಯೂ, ಪ್ರಭಾದಾಯಕಳೂ ಆದ ಉಷಸ್ಸೇ[4] ಈ ಯಜ್ಞಾಶ್ವದ ಶಿರಸ್ಸು, ಸೂರ್ಯನೇ ಚಕ್ಷುಸ್ಸು ವಾತವೇ ಉಚ್ವಾಸನಿಶ್ವಾಸಗಳು, ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿಯೇ ಬಿಚ್ಚಿದ ಬಾಯಿ, ಸಂವತ್ಸರವೇ ಇದರ ದೇಹ ದ್ಯುಲೋಕವೇ ಪೃಷ್ಠವು, ಅಂತರಿಕ್ಷವೇ ಉದರವು, ಪೃಥ್ವಿಯೇ ಗೊರಸು, ದಿಕ್ಕುಗಳೇ ಇದರ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳು, ದಿಗಂತರಗಳೇ ಎಲಬುಗಳು, ಆಯನ ಮತ್ತು ಋತುಗಳೇ ಇದರ ಅವಯವಗಳು, ಮಾಸ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಗಳೇ ಸಂಧಿಸ್ಥಾನಗಳು ಅಹೋರಾತ್ರಗಳೇ ಪಾದಗಳು, ನಕ್ಷತ್ರಗಳೇ ಮೂಳೆಗಳು, ನದಿಗಳೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ವೃಕ್ಷಗಳೇ ರೋಮಗಳು, ಅದು ಆಕಳಿಕೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಪ್ರಕಾಶವು, ಕೆನೆಯುವಾಗಲೇ ಗುಡುಗು, ಈ ರೀತಿ ಯಜ್ಞಾಶ್ವದ, ಅವಯವಗಳೇ ಸಕಲ ದೇಶಕಾಲಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಸಕಲವೂ ಯಜ್ಞ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟ್ಯ ನಂತರ ಲಯದವರೆಗೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಸಕಲವಸ್ತುಗಳೂ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಅವಸ್ಥೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಅವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳುಂಟು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಯಜ್ಞ ರೂಪವುಳ್ಳವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮೂರೂ ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿದ್ದರೇ ಆಗ ಮಾತ್ರ ಜೀವನದ ಪೌಷ್ಕಳ್ಯ

ಶಂಕರ ಭಾಷ್ಯ :- ಮೇಧ್ಯವಾದ ಅಶ್ವಕ್ಕೆ ಉಷಾ (ಮುಹೂರ್ತವೇ) ತಲೆ. ಸೂರ್ಯನು ಕಣ್ಣು ವಾಯು ಉಸಿರು, ವ್ಯಾತವು ಅಗ್ನಿವೈಶ್ವಾನರನು, ಮೇಧ್ಯವಾದ ಅಶ್ವಕ್ಕೆ ಸಂವತ್ಸರವು ಆತ್ಮವು, ದ್ಯುಲೋಕವು ಬೆನ್ನು ಅಂತರಿಕ್ಷವು ಉದರವು, ಪೃಥಿವಿಯು ಪಾಜಸ್ಯವು, ದಿಕ್ಕುಗಳು ಪಕ್ಕೆಗಳು, ಅವಾಂತರದಿಕ್ಕುಗಳು ಪರ್ಶುಗಳು, ಋತುಗಳು ಅಂಗಗಳು, ಮಾಸಗಳೂ ಅರ್ಧಮಾಸಗಳೂ ಪರ್ವಗಳು, ಅಹೋರಾತ್ರಿಗಳು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಎಲುಬುಗಳು, ನಭವು ಮಾಂಸಗಳು, ಊವಧ್ಯವು ಮರಳುಗಳು, ಸಿಂಧುಗಳು ಗುದಗಳು, ಯಕೃತ್ತೂ ಕ್ಲೋಮವೂ ಪರ್ವತಗಳು, ಓಷಧಿಗಳೂ ವನಸ್ಪತಿಗಳೂ ಲೋಮಗಳು, ಉದಯಿಸುವ (ಸೂರ್ಯನು) ಮೊದಲನೆಯ ಅರ್ಧವು, ಅಸವಾಗುವ (ಸೂರ್ಯನು) ಕೆಳಗಿನ ಅರ್ಧವು, ಬಾಯಿಬಿಡುತದೆಯಲ್ಲ (ಅದು) ಮಿಂಚುತದೆ, ಕೊಡವುತದೆಯಲ್ಲ ಅದು ಗುಡುಗಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮೇಹನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲ ಅದು ಮಳೆಗರೆಯುತ್ತದೆ, ಇದರ ವಾಕ್ಕೇ ವಾಕ್ಕು.

ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದ:- ಮಲಯ ಪರ್ವತ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ)/ ರಂಧ್ರ (ಉಷ) ಶಕ್ತಿಯುತ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಅಗ್ನಿ, ಜ್ವಾಲೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಅರ್ಪಣೆಯನ್ನು ವಾಯು ಓಂ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾ ಸ್ವರ್ಗ ತಲುಪಲು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು[5]. ಸೂರ್ಯ ಧ್ಯಾನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯು[6] ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರ, ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ನೀರು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಯುಧವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಹೊಳಪು ವೈದ್ಯುತೆ[7] ಆತ್ಮ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುವ

---

[4] ಉಷ ಎಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಅಥವಾ ಮಲಯ ಪರ್ವತ ಅಥವಾ ರಂಧ್ರ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಇದೆ.

[5] ಓಂ ಉಷಾ ಅ ವ ಅ ಅ ಶ ವ ಸ್ಯ ಮೇಧ ಯ ಸ್ಯ ಶ ಇ ರ ಹ

[6] ಸೂರ್ಯಸ್ ಚಕ್ಷುರ್ ವಾತಃ

[7] ವ ಅ ಯ ತ ತ ಮ ಅಗ್ನಿರ್ (ವೈಶ್ವಾನರಃ) ವ ಐ ಶ ವ ಅ ನ ರ ಹ

ಧ್ಯಾನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಅರ್ಪಣೆಯನ್ನು ವಾಯು ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ8 ಬ್ರಹ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಉಡುಗೊರೆಯಾದ ಗಂಜಿ, ಬೂದಿಯಾಗಿ ಇಳಿಸಿದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಸ್ವರ್ಗ (ಸಹಸ್ರಾರ) ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ (ಮೂಲಾಧಾರ) ನಡುವಿನ ಮಧ್ಯಂತರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ), ಹೊಟ್ಟೆಯು ಭೂಮಿಯಾಗಿದೆ.9 ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶ ನೀರಿನ ಪ್ರದೇಶ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಪ್ರದೇಶವು ಹೆಚ್ಚು ಹರಡಿದೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳ10, ಒರಟು ಗಾಳಿಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಸದ್ದು ಮಾಡಿತು, ಮಾಸಿಕ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಬೀಸುತ್ತದೆ, ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ತಿಂಗಳು, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಜ್ವಾಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲು ತುಂಬುತ್ತದೆ, ಮೆದುಳಿನ ಮೂಗಿನ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಮೇಲೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಿಗೆ (ನರಗಳಿಗೆ) ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಬೆಳಕು ನಿಂತಿರುವುದು ಮಾಂಸದ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಮೂಗಿನ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ನೋಯಿಸುತ್ತದೆ.11 ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಮಣ್ಣಿನ ನೀರು ನದಿಗಳು, ಗುದದ್ವಾರ, ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಬಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶ , ಗರ್ಭ, ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಗಂಜಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶುದ್ಧ ವನಸ್ಪತಿ (ಹೂವುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಅರಣ್ಯ ಮರ) ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಏಳು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪರ್ವತವನ್ನು (ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು) ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಏರಲು ಕರೆಯುವ, ಕುಬೇರ (ಸಂಪತ್ತಿನ ಅಧಿಪತಿ) ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲು ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ತೆರೆಯಲು ಅವರೋಹಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸೇರುವ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಘರ್ಜಿಸುವಂತೆ ಘರ್ಜಿಸುವ ಗಾಳಿಯು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ನೀರನ್ನು ಶಾಂತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಚಲಿಸುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬೀಸಲು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಈ ರೀತಿ ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.12

ಸಾಯಣ್ಣ ಭಾಷ್ಯ:- (ಛಾ.ಉ. 3-16-1) -> ಪುರುಷನೇ ಯಜ್ಞವು. ಅವನ ಮೊದಲನೆಯ ಇಪ್ಪತ್ತುನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳು ಪ್ರಾತಃಸವನರೂಪಾವು. ಗಾಯತ್ರಿಯು ಇಪ್ಪತ್ತುನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗಳುಳ್ಳದ್ದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಾತಃಸವನವು ಗಾಯತ್ರ್ಯಾತ್ಮಕವಾದ ಮಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ವಸುಗಳು ಈ ಪ್ರಾತಃಸವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರು. ಪುರುಷನ ಪ್ರಾಣಗಳೇ ಈ ವಸುಗಳು. ಇಹದಲ್ಲಿ ಸಕಲವನ್ನೂ ವಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಗಳೇ ವಸುಸಂಜ್ಞಕಗಳಾಗಿವೆ. (ಛಾ.ಉ. 3-16-2) -> ಜೀವನದ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷನು ಒಂದುವೇಳೆ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದರೆ, ಆಗ, ಅವನು "ಎಲೈ ವಸುರೂಪಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಗಳೇ, ನನ್ನ ಈ ಪ್ರಾತಃಸವನರೂಪವಾದ ಜೀವನವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕುಂಠಿತ-ವಾಗದಿರಲಿ. ಇದು ಮಾಧ್ಯಂದಿನ ಸವನರೂಪವಾದ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿಗೂ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ. ನನ್ನ ಈ ಜೀವನರೂಪವಾದ ಯಜ್ಞವು ಮುಂದುವರಿಯಲಿ" ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೆ ಆಗ ಅವನು ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಅಥ ಯತ್ತಪೋ ದಾನಮಾರ್ಜವಮಹಿಂಸಾ

---

[8] ಸ ಮ ವ ತ ಸ ರ ಆತ್ಮ ಅ ಶ ವ ಸ್ಯ ಮೇಧ ಯ ಸ್ಯ

[9] ದ ಔ ಯ ಹ ಪೃಷ್ಠ ಮ ಅಂತರಿಕ್ಷಮ್ ಉದರಂ ಪೃಥಿವೀ

[10] ಪಾಜಸ್ಯಂ ದಿಶ್ ಹ ಪಾರ್ಶ್ವ ವೇ ಅವಾಂತರ ದಿಶ್ ಹ

[11] ಪರ್ಶ ವ ಋತ ವೋ ಮ ಗಾ ನಿ ಮಾಸ ಅ ಶ ಚ ಅರ್ಧ ಮಾಸ ಅ ಶ ಚ ಪರ್ವ ಅಣ್ ಯಃ ವೋ ರಾತ್ರ ಆ ನ ಎ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ನಕ್ಷತ್ರ ಆ ಣ ಯ ಸ್ಥೀತಿ ನಭ ಓ ಮಾಂಸ ಅ ನಿ

[12] ಊವಧ್ಯಂ ಸಿಕತಾ ಹ ಸಿಂಧವೋ ಗುದಾಃ ಯಕೃತ್ ಚ ಕ್ಲೋಮಾನ ಶ ಚ ಪರ್ವತಾಃ ಓಷಧ ಯ ಶ ಚ ವನಸ್ಪತ ಯ ಶ ಚ ಲ ಓ ಮ ಅ ನಿ, ಉದ್ಯ ನ್ ಪೂರ್ವ ಧಃ ನಿಮಾಲ್ ಓ ಚಂ ಜಘನಾರ್ಧಃ ಯದ್ವಾ ವಿಜೃಂಭ ತೇ ತದ್ ವಿ ದ್ಯೋತ ತೇ ಯ ದ ವಿ ಧೂನ ಉ ತೇ ತತ್ ಸ್ತನಯತಿ ಯನ ಮೇಹ ತಿ ತದ್ ವರ್ಷ ತಿ ವಾಗ ವೇ ವಾಸ್ಯ ವಾಕ್

ಸತ್ಯವಚನಮಿತಿ ತಾ ಅಸ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಾಃ | (ಛಾ. ಉ ೩-೧೭-೪) ತಪಸ್ಸು, ದಾನ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯಪರತಾ, ಇವೇ ಈ ಪುರುಷ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನು ಅರ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮವಾದ ದಕ್ಷಿಣೆಗಳು.

ಸಾಯಣ್ಣ ಭಾಷ್ಯ:-(ಬೃಹದ್ದೇವತಾ-೨-೫೦) ಹಿಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ-ಶಬ್ದದ ನಿರ್ವಚನವಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಸರಸ್ವಾನ್ ಎಂದೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಘೃತಪೂರ್ಣವಾದ (ಅಮೃತಪೂರ್ಣವಾದ) ಸರಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು. ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಸರಸ್ವಾನ್ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದರೆ, ವಾಗ್ದೇವಿಯು ಸರಸ್ವತೀ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಶಬ್ದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ, "ಅಗ್ನಿಯೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ನಾದುದರಿಂದ. ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿತವಾದ ಆಹುತಿಯು ಸಕಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಅರ್ಪಿತವಾದಂತೆಯೇ...... ಯಜ್ಞವೇ ಸಕಲಭೂತ-ಗಳನ್ನೂ ಭುಜಿಸುವುದರಿಂದ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಭುಜ್ಯುವೆಂಬ ಹೆಸರು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಜಾಪತಿಯು ಉತ್ಸನ್ನ-ಮಾಡುವನೋ, ಅದನ್ನೇ ಭುಜಿಸುವುದೂ ಅವನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿದೆ. ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯೂವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಲೇ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಪ್ರಜಾಪತಿಯೇ ಈ ಲಯಕರ್ತನು. ...... ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ನಾಭಿರೂಪವಾದ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಕರ್ಮರೂಪನಾದ ಪ್ರಜಾಪತಿಯೇ ಅವಷ್ಟಂಭಕವು. (ಆಶ್ರಯವು). ವಿಶ್ವವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಆಧಾರಭೂತವಾದ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ ಆಶ್ರಯವೆಂದಂತಾ-ಯಿತು. ಈ ಆಧಾರವೇ ಶಕ್ತಿರೂಪವು. (ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲ). ಆದುದರಿಂದ ಯಜ್ಞ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಆಧಾರನಾದ ಪ್ರಜಾಸತಿಯೇ ಈ ಶಕ್ತಿ ಸ್ವರೂಪನು. ಪ್ರಜಾಪತಿಯು ಸಕಲವನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸುವುದರಿಂದ ಇವನಿಗೆ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ಎಂದೂ ಹೆಸರು. ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿದೆ. ತೈತ್ತಿರೀಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವ ಸೃಜಃ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಿದೆಯೋ, ಆ ದೇವತೆಗಳ ಸ್ವರೂಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ-ನಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. .... ".

ವಿಶ್ವಕರ್ಮನನ್ನು ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಾಗಿದೆ

ಯಾ ತೇ ಧಾಮಾನಿ ಪರಮಾಣಿ ಯಾವಮಾ ಯಾ ಮಧ್ಯಮಾ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ್ನುತೇಮಾ |
ಶಿಕ್ಷಾ ಸಖಭ್ಯೋ ಹವಿಷಿ ಸ್ವಧಾವಃ ಸ್ವಯಂ ಯಜಸ್ವ ತನ್ವಂ ವೃಧಾನಃ || - ಋಗ್ವೇದ 10-6-81-5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹವಿಸ್ಸಿನ ರೂಪದ ಅನ್ನವಂತನಾದ ಎಲೈ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ, ನಿನ್ನ ಯಾವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ, ಮಧ್ಯಮರೂಪದ ಮತ್ತು ನಿಕೃಷ್ಟವಾದ ಶರೀರ ಪ್ರಭೇದಗಳುಂಟೋ ಆ ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ಶರೀರ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಿತ್ರರಾದ ನಮಗೆ ಕೊಡು. ಅನ್ನವಂತನಾದ ಎಲೈ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ ನೀನೂ ಸಹ ನಿನ್ನ ಈ ಎಲ್ಲ ರೂಪದ ಶರೀರವನ್ನೂ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತ ಪೂಜಿಸು.

ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ್ ಹವಿಷಾ ವಾವೃಧಾನಃ ಸ್ವಯಂ ಯಜಸ್ವ ಪೃಥಿವೀಂ ಊಟ ದ್ಯಾಂ |
ಮಹ್ಯಂತು ಅನ್ಯೇ ಅಭಿತಃ ಜನಾಸಹ ಇಹ ಅಸ್ಮಾಕಂ ಮಘsವಾ ಸೂರಿಃ ಅಸ್ತು ||
- ಋಗ್ವೇದ 10-6-81-6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲೈ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ, ನಮ್ಮ ಹವಿಸ್ಸಿನಿಂದ ನೀನು ವೃದ್ಧಿ ಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ನೀನಾಗಿಯೇ ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವಿಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸು. ಕರ್ಮರಹಿತರಾದ ಉಳಿದ ಜನರು ಸರ್ವತ್ರ ಮೋಹದಿಂದ ಆವೃತರಾಗಲಿ. ಧನವಂತನಾದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ನಮ್ಮ ಈ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕನಾಗಿರಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಾಯಣಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ, ಯಜ್ಞಮಯನೂ ಯಜ್ಞಮೂಲನೂ ಆದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ ಪ್ರಶಂಸೆಯೇ ಈ ಸೂಕ್ತದ ವಿಶೇಷ ವಿಷಯವು. ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಯಜ್ಞ ಕರ್ತನು ಮತ್ತು ಯಜ್ಞ ಭೋಕ್ತವು, ಸೃಷ್ಟಿಗೆ

ಮೊದಲು ತಾನೇ ಯಜ್ಞಭೂಮಿ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಂತರ ವಿಶ್ವವೇ ಯಜ್ಞಭೂಮಿ. ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪನಾದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಸ್ಥೂಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವಿರ್ಭವಿಸುವುದೇ ಸೃಷ್ಟಿ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಗೂ ಯಜ್ಞವೇ ಮೂಲ. ಈ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಹಾವಿಸ್ಸೂ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ, ಹವಿರ್ಭೋರ್-ಕ್ತೃವೂ ಅವನೇ. ವಿಶ್ವ ರೂಪದಿಂದ ತನ್ನ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಪ್ರಕಾಶನವೇ ಯಜ್ಞದ ಫಲ. ಇದು ಬಹಳ ಗಭೀರವಾದ ವಿಷಯ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧಿದೈವಿಕವಾದ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದು. ವಿಶ್ವದ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಚಕ್ರಾಕಾರ. ಎಲ್ಲವೂ ಈಶ್ವರನ ಅವಸ್ಥಾ ವಿಶೇಷಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಯಜ್ಞಮಯ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಯಜ್ಞವೇ ಮೂಲ, ಎಲ್ಲವೂ ಯಜ್ಞ ರೂಪ. ಸೃಷ್ಟಿಸ್ಥಿತಿಲಯರೂಪವಾದ ಯಜ್ಞವು. ಅನುಸ್ಯೂತವಾಗಿ (ನಿರಂತರವಾಗಿ) ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಇವು ಚಲನಾತ್ಮಗಳಾದ ಅವಸ್ಥಾವಿಶೇಷಗಳು. ಈ ಅಂಶವು ಯಜ್ಞ ಶಬ್ದದ ನಿರ್ವಚನದಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಶಬ್ದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ಸಕಲ ದೇವಮಾ-ನವಾದಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಈ ಯಜ್ಞವೇ ಆತ್ಮ ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನಾಚರಿಸುವ ಯಜಮಾನನು ಸಕಲ ಸಂಪತ್ ವೃದ್ಧಿಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಯಜ್ಞದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವು ಪ್ರಶಂಸಿತವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಹೇಗೆ ಸಕಲ ದೇವಮಾನವಾದಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆತ್ಮನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಯಜ್ಞವೂ ಸರ್ವಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡೂ ಭಿನ್ನವಲ್ಲ, ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ ಯಜ್ಞವು; ಯಜ್ಞವೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾತ್ಮಕವು. ವಿಶ್ವಕರ್ಮರೂಪನಾದ ಪ್ರಜಾಪತಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ ಯಜ್ಞವು". ...... "ಯಾವಾಗ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಸೋಮವನ್ನು ಹಿಂಡುವರೋ ಆಗ ಯಜ್ಞದ ಹನನವಾದಂತೆ. ಯಾವಾಗ ಯಜ್ಞವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವರೋ ಆಗ ಪುನಃ ಅದರ ಜನನ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲನಾತ್ಮಕವಾದ ವಿಸ್ತೃತಿಯೂ ಸಂಕೋಚವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಯಜ್ಞವೆಂದು ಹೆಸರು". .... ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ವಾಕ್ಕಿನ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಸಕಲ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನೂ ಸೃಜಿಸಿದನು. ಎಂದು ವಾಗಾಧಾರತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಮವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಪ್ರಜಾಪತಿ-ರೂಪನಾದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಧ್ಯಾನರೂಪದಿಂದ ವಾಕ್ಕಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ-ಕೊಂಡನು. ಆಗ ಅವನ ರೇತಸ್ಸಿನ (ಅಮೃತ ರೂಪದ ವೀರ್ಯ) ಎಂಟು ಬಿಂದುವಿನೊಡನೆ ಗರ್ಭವನ್ನು ಹೊಂದಿದನು. ಅದರೆ ಫಲವಾಗಿ ಅಷ್ಟ (ಎಂಟು) ವಸುಗಳು ಉತ್ಪನ್ನರಾದರು ಅವರನ್ನು ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ..... ಪುನಃ ಧ್ಯಾನರೂಪದಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಕಿ ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕ್ಕೊಂಡು ಯೋಜಿತನಾದನು. ಆಗ ತನ್ನ ರೇತಸ್ಸಿನ ಹೆನ್ನೊಂದು ಬಿಂದುಗಳೊಡಗೂಡಿ ಗರ್ಭವನ್ನು ಹೊಂದಿದನು. ಆದರಿಂದ ಹನ್ನೊಂದು ಜನ ರುದ್ರರು ಉತ್ಪನ್ನರಾದರು ಈ ಏಕಾದಶ ರುದ್ರರನ್ನು ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ಸ್ಥಾಪಿಸಿದನು. ..... ಪುನಃ ಧ್ಯಾನರೂಪದಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಕಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದನು. ಆಗ ತನ್ನ ರೇತಸ್ಸಿನ ಹನ್ನೆರಡು ಬಿಂದುವಿನೊಡನೆ ಗರ್ಭವನ್ನು ಹೊಂದಿದನು. ಅದರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಮಂದಿ ಆದಿತ್ಯರು ಉತ್ಪನ್ನ-ರಾದರು, ಈ ದ್ವಾದಶಾಧಿತ್ಯರನ್ನೂ ದ್ಯುಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದನು. .... ಪುನಃ ಧ್ಯಾನರೂಪದಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಕಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದನು. ಅಗಲೂ ಗರ್ಭವನ್ನು ಹೊಂದಿದನು. ಆದರ ಫಲವಾಗಿ ವಿಶ್ವೇದೇವತೆಗಳು ಉತ್ಪನ್ನರಾದರು. ಅವರನ್ನು ದಿಗ್ರಕ್ಷಕರನ್ನಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದನು".

ಏಷದೇವೋ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ಮಹಾತ್ಮಾ ಸದಾ ಜನಾನಾಗ್ಂ ಹೃದಯೇ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ (ಶ್ವೇತಾ. ಉಪ. ೪;೧೭)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಸಕಲ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ (ಪ್ರಾಣಿ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲಿಯೂ, ಹೃವಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ,

ಹೃದಾಮನೀಷಾ ಮನಸಾಭಿಕ್ಲಪ್ತೋ ಯಏವಂ ವಿದುರಮೃತಾಸ್ತೇ ಭವಂತಿ (ಶ್ವೇತಾ. ಉಪ. ೪:೧೭)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಆ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಸರ್ವೇಶ್ವರನನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪೂರ್ಣತಮವಾದ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ

ವಿಶ್ವಕರ್ಮನಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಜ್ಯೋತಿಗಳ ಸ್ವರೂಪ

ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ವಿಮನಾ ಆದ್ವಿಹಾಯಾ ಧಾತಾ ವಿಧಾತಾ ಪರಮೋತ ಸಂದೃಕ್ |
ತೇಷಾಮಿಷ್ಟಾನಿ ಸಮಿಷಾ ಮದಂತಿ ಯತ್ರಾ ಸಪ್ತಋಷೀನ್ಪರ ಏಕಮಾಹುಃ ||

- ಋಗ್ವೇದ 10-6-8೨-2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಶ್ವಕರ್ಮದೇವನು ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನೂ ಮಹಾತ್ಮನೂ, ವೃಷ್ಟ್ಯಾದಿಗಳ ಕರ್ತನೂ, ಸಕಲ ಜಗತ್ತಿಗೂ ನಿರ್ಮಾಪಕನೂ, ಶ್ರೇಷ್ಠನೂ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡುವವನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವ ಈ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಜ್ಯೋತಿಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪಗಳೂ ಉದಕದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುವೋ ಆ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನನ್ನು ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕನೂ, ಅದ್ವಿತೀಯನೂ ಆದ ಆದಿತ್ಯನೆಂದು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ ನಿರುಕ್ತದಿಂದ:- ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಪರವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ಎಂದರೆ ಸರ್ವವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಪರಮಾತ್ಮನೆಂದರ್ಥವು. ಅವನಿಗೆ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಎಂದರೆ ಸರ್ವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಂತರಾತ್ಮನಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವವನು. ಇವನ ಪ್ರೇರಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ವಾಯುವಿನ ಚಲನೆಯು ಸಹ ಆಗಲಾರದು. ಈ ಆತ್ಮನು ಕೇವಲ ಶಕ್ತಿ ಯುತನು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನಯುತನೂ ಹೌದು. ಆದರಿಂದಲೇ ಸರ್ವತೋಮು-ಖನಾದ ವಿಶೇಷಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವವನು ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪ ಡುವನು. ಈ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇವನನ್ನು ಮಹಾನ್ ಮಹತ್ವ ರೂಪವುಳ್ಳವನೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಈ ಮಹತ್ವ ರೂಪಗುಣವಿ-ಶಿಷ್ಠನಾದ ಆತ್ಮನು ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುವವನು, ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅವರವರ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿಸುವನು ಮತ್ತು ಈ ಆತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಿಷಯೋಪಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುವನು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾಡುನ ಸ್ವವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ನೋಡುವ ವೀಕ್ಷಕನಾಗಿರುವನು. ಆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ (ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ಷುರಾದೀಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ) ಇಷ್ಟವಾದ, ಅಥವಾ ಆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ, ಬಯಸುವ, ಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುವ ಅನ್ನಾದಿವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವನು, ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಆ ಆತ್ಮನು ಯಾರು ಎಂದರೆ, ಯಾವನಲ್ಲಿ ಏಳುವಿಧವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜ್ಯೋತಿಗಳೆಂದು ಹೇಳುವರು) ಸಂಮಿಳಿತವಾಗಿ ಎಂದರೆ ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿರುವವೋ, ಆದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಯಾವನು ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಎಂದರೆ ಅತೀತನಾಗಿ ಇರುವನೋ ಅವನೇ ಆತ್ಮನು. ಈ ಆತ್ಮನು ಸಮಸ್ತ ವಸ್ತು ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಪರತರನಾದನನು, ಇವನು ನಿತ್ಯತೃಪ್ತನು, ಇವನಿಗೆ ಅನ್ನಾದ್ಯಾಹಾರಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶರೀರದ ಇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳು ಮೂತ್ರ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದವಾದ ಆನ್ನಾದಿಗಳನ್ನೆ ಸೇವಿಸಿ ಶರೀರಾಂತರ್ಗತನಾಗಿರುವ ಆತ್ಮನೊಡನೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಶೋಕ, ಮೋಹ, ಜರಾಮೃತ್ಯುಗಳೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಈ ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದರೆ ಇವನಿಗಿಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟರಾದವರು (ಅಥವಾ ಇವನಿಗಿಂತ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುವು) ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ".

ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಯಜ್ಞದ ಬೆಳಕು

ಯಜ್ಞಸ್ಯ ಚಕ್ಷುಃ ಪ್ರಭೃತಿರ್ಮುಖಂಚ ವಾಚಾ ಶ್ರೋತ್ರೇಣ ಮನಸಾ ಜುಹೋಮಿ |
ಇಮಂ ಯಜ್ಞಂ ವಿತತಂ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣಾ ದೇವಾ ಯಂತು ಸುಮನಸ್ಯಮಾನಾಃ ||

(ಅಥರ್ವವೇದ, ೨:೩೫)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಯಜ್ಞದ ಬೆಳಕು, ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿ. ಅವನೇ ಪೋಷಕ, ಅವನದು ಅದರ ವಾಕ್ಯದ ಬಹಿರಂಗ. ನಾನು ವಿಶ್ವಕರ್ಮನನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಪವಿತ್ರ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಯಜ್ಞದ ಮೂಲಕ ಗೌರವವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಯಜ್ಞವು ವಿಶ್ವಕರ್ಮನಿಂದ ಉರಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಉದಾತ್ತರು, ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವಿರಿ, ಈ ಗೌರವ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಲೋಕಸಂಗ್ರಹರೂಪ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ (ಎಲ್ಲಾ ಯಾಗಗಳಿಗೂ) ನೇತ್ರ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿಯೂ ಮುಖದಂತೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿಯೂ ವೈಶ್ವ ಕರ್ಮಣ ಯಾಗವಿದೆ. ಏಕೆಂದಕೆ ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ಎಲ್ಲ ಯಜ್ಞಗಳಿಗೂ ಸಿದ್ದಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ನೇತ್ರದಂತೆ ಮುಖ್ಯನು. ಎಲ್ಲ ರೂಪವನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡಿ ಆ ಮೂಲಕ ತಾನೊಬ್ಬನೇ ವಿಶ್ವವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವನೂ, ಎಲ್ಲ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲು ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ದೈವವೂ, ಆಗಿರುವಂತಹ ಭಗವಂತನನ್ನು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದಲೂ, ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಲೂ, ಅಂತಃಕರಣ-ದಿಂದಲೂ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಹೋಮ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಯಾಗ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾಗಿರುವ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಮಾಡಿರುವ ಈ ಯಜ್ಞದಿಂದ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳೂ ಅನುಗ್ರಹ-ರೂಪರಾಗಿ ಯಜ್ಞಕರ್ತನಿಗೂ, ಸಕಲ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ ಕ್ಷೇಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಿ.

ಗ್ರಹಣ ಎಂದರೆ ಏನು?

ग्रहण = ಗ್ರಹಣ = ಗ ರ ಹ ಣ

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಆಕಾಶವು ಪಡೆದು-ಕೊಂಡ ನಂತರ ಚಲಿಸುವುದು.

ಗ್ರಹಣ ಕಾಲವು ಜಪ, ದಾನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶಸವಾದದ್ದು ಗ್ರಹಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಗ್ರಹಣಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಹ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಆಹಾರವು ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಗ್ರಹಣ ಹಿಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ನಾನ. ಅನಂತರ ಜಪ ಪೂಜಾದಿಗಳು. ಗ್ರಹಣವು ಬಿಡುತ್ತಿರುವಾಗ ದಾನ. ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆಸ್ನಾನ ಎಂಬುದು ವಿಧಿ. ಗ್ರಹಣಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ಗ್ರಹಣ ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಗ್ರಹಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಾಕತಕ್ಕದ್ದು. ಇದು ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಳುವುದು.

ಬನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, "ಹಿಂದೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂಜೆ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೂಡಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಮುಂಜಾವಿನ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ಕೆಂಪಾದ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಯ ನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೂರ್ಯನ ಮುಂಜಾವಿನ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ಕಿರಣ, ಗ್ರಹಣ ಕಾಲದ ಕಿರಣ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿ ಕಾಣುವ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣ ವಿಷಕಾರಿ. ಮುಂಜಾವಿನ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ಕಿರಣ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದರೆ, ಗ್ರಹಣದ ಕಿರಣ ನಮಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಆದರೆ ಗ್ರಹಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಗ್ರಹಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಗ್ರಹಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡುವ ಪಾರಾಯಣ ಬೇರೆ ಸಮಯದ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪಾರಾಯಣಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿಯಿದ್ದು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಿದರೆ

ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಶಕ್ತಿ ಭಗವಂತ ರವಿಃ". ಇದು ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಹೋಲುವಂತಾ ವಿವರಣೆ ಆಗಿದೆ.

ಗ್ರಹಣದ ದಿನ ಯಾವುದೇ ಅಶುಭವಾಗಬಾರದೆಂದು ತಮ್ಮ ಹೊಲಗಳ ಮೂಲೆಮೂಲೆಗೂ ಮೂಳೆಗಳನ್ನುಹಾಕಿದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಇಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅಂದು ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇದೆ. ಗ್ರಹಣ ಹಿಡಿದಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಜನಪದರು ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದುಂಟು. ತಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅದೂ ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಳೆಯನ್ನು ತೊಡಿಸಿರುವ ಒನಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒನಕೆ ಬೀಳದೆ ಹಾಗೇ ನಿಂತರೆ ಗ್ರಹಣ ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂದೂ ಬಿದ್ದರೆ ಗ್ರಹಣ ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನರಜನ್ಮ ನರಸಿಂಹ ರೂಪ ನರಗಳು ಮಹತ್ವ

ನರಮನುಜ = **नरमनुज = न र म नु ज**

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ವಿಜಯಶಾಲಿಯಾಗಿ ಘರ್ಜಿಸಲು ಮುರಿಯದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ (ವೈನ್ಸ್) ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ

ನರಜನ್ಮ = **नरजन्म = न र ज न म**

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಮುರಿಯದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ (ವೈನ್ಸ್) ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿಜಯದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ

ನರೋತ್ತಮ = **नरोत्तम = न र ओ त त म**

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಮುರಿಯದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ (ವೈನ್ಸ್) ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಕರೆದು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಮೃತ

ನರಸಿಂಹ = **नरसिंह = न र स ई म ह**

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- "ವೈದ್ಯನಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು"

ವಿವರಣೆ:- "ನಾರಾಯಣಮ್ ನಮಸ್ಕೃತ್ಯ ನರಮ್ ಚೈವ ನರೋತ್ತಮಮ್ । ದೇವೀಮ್ ಸರಸ್ವತೀಮ್ ಚೈವ ತತೋ ಜಯಮುದೀರಯೇತ್ ॥ (ಮಹಾಭಾರತ ನಾಂದಿ ಶ್ಲೋಕ) – ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಜಯ (ಮಹಾಭಾರತ)" ದ ಪ್ರವಚನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವಾಗಿ ನಾರಾಯಣನನ್ನು, ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ನರನನ್ನು ಹಾಗು ಸರಸ್ವತೀ ದೇವಿಯನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸಿಸಬೇಕು.

ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ನರಗಳು ಇರುವುದು. ಶರೀರದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಸಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳ ಜತೆ ಸೇರಿ ಆಗಿರುವುದು. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಮಿದುಳಿಗಾಗಲಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗಾಗಲಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಬಲ್ಲ ತಂತು ಅಥವಾ ತಂತುಗಳ ಕಂತೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿರುವ ಪದಾರ್ಥ. ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರದ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನಾಡಿಗಳ ಜಾಲ

ಅದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಶೀತ, ತಾಪ, ಕಷ್ಟ (ತ್ರಾಸ) ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಅನುಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನರಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನೂರಾರು ತಂತುಗಳಿಂದಾದುದು. ಈ ತಂತುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನರದ ಬುಡದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನರದ ಕವಲುಗಳಿಗೆ ನರತಂತುಗಳು ಅಖಂಡವಾಗಿ ಹೋಗುವುದೇ ವಿನಾ ಸ್ವತಃ ಒಂದು ನರತಂತು ಕವಲಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ದೇಹದ ಹೊರ ಮತ್ತು ಒಳ ಆವರಣಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಇಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಒಯ್ದು ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯು, ರಸಗ್ರಂಥಿ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯಾಂಗಗಳಿಗೆ ತಲಪಿಸುವುದು ನರತಂತುಗಳ ಕಾರ್ಯ. ಇಂಥ ತಂತುಗಳಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಜ್ಞಾನವಾಹಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾವಾಹಿ ನರತಂತುಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ನರಮಂಡಲವು ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಕೇವಲ ಜನ್ಮತಾಳಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನರಜನ್ಮ ಸಫಲವಾಗದು. ನರ ನಾರಾಯಣ' ನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ನರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ನರಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಆ ನರ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ರಾಜ ನರಸಿಂಹ ಎಂಬ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆ ನರಗಳ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕರುಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ತೋರಲು ನರಸಿಂಹ ದೇವರ ಸಂಕೇತಿಕ ಉದಯ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನರಸಿಂಹ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ಭಗವದ್ಭಕ್ತರ, ಭಗವದುಪಾಸಕರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಎರಡು ಭಾವನೆಗಳೆಂದರೆ ಕ್ರೌರ್ಯ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯ. ನರ ಸಮೂಹ ವ್ಯಗ್ರವಾದರೆ ಕ್ರೌರ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಿ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾರೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸಂಕೇತಗಳಿವೆ. ಸಿಂಹ ಎಂದರೆ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ವಾಯು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ, ಎಂಬ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಅಂತಹ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾದಕ್ಕೂ ರಾಜ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿ ನರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದು ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು ಇದರ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ನರಸಿಂಹ ದೇವರ ಚಿತ್ರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀ ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅವತಾರವೇ ನರಸಿಂಹಾವತಾರ. ಈ ನರಸಿಂಹನಿಗೆ ಹತ್ತಾರು ಅವತಾರಗಳುಂಟು, ಯೋಗಾನರಸಿಂಹ, ಭೋಗಾನರಸಿಂಹ, ಉಗ್ರನರಸಿಂಹ, ವರದ ನರಸಿಂಹ, ಶಾಂತನರಸಿಂಹ, ಅಭಯನರಸಿಂಹ, ಶಕ್ತಿ ನರಸಿಂಹ, ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಭಕ್ತನರಸಿಂಹ, ಸಮರ್ಥ ನರಸಿಂಹ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಸಿಂಹಃ ಎಂದರೆ ಸರ್ವ ಸಂಹಾರಕ! ಯಾವುದು ನಮಗೆ ಬೇಡವಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಸಂಹಾರ ಮಾಡುವವನು ಸಿಂಹಃ. ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳ ಸಂಹಾರಕ, ದೇಹದ ಸಂಹಾರಕ ಮತ್ತು ಪೌರುಷದ ಗಣಿಯಾದ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಭಗವಂತ ಸಿಂಹಃ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೋಷದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನರಸಿಂಹ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವುದು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ. ದುಷ್ಟ ಸಂಹಾರದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತ ಸ್ವಯಂ ಕ್ರೋಧ ರೂಪಿ. ಭಗವಂತನ ನರಸಿಂಹ ಅವತಾರ ಆತನ ಕ್ರೋಧ ರೂಪದ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ದೋಷ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವವನೂ ಅವನೇ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಸಿಂಹ ರೂಪದ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. "ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ತಮೋಗುಣವನ್ನು, ದೋಷವನ್ನು, ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧ-ಮದ-ಮತ್ಸರಲೋಭವನ್ನು ನಾಶ-ಮಾಡಿ, ಸಂಸಾರ ಬಂಧನದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡು" ಎಂದು ನರಸಿಂಹ ರೂಪದ ಭಗವಂತನ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವರೊಳಗಿದ್ದು ಮುಕ್ತಿಪ್ರದನಾಗಿ, ಸಂಸಾರ ಬಂಧನದ ಸಂಹಾರ ಮಾಡುವ ಭಗವಂತ ಸಿಂಹಃ.

ಒಟ್ಟು ನಮ್ಮ ದೇಹಗತ ಪ್ರಧಾನ ನಾಡಿಗಳು ೭೨೦೦೦, ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ೧೦೧ ನಾಡಿಗಳು, ಆ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ "ಕಲಶಸ್ಯ ಮುಖೇ ವಿಷ್ಣುಃ" ಇತ್ಯಾದಿ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ಕಲಶದಲ್ಲಿ ಕಲಶನಾಮಕ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ೧೦೧ ಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಆವಾಹನ ಮಾಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ತಂತ್ರಸಾರ ರೀತ್ಯಾ ದೇವತಾರ್ಚನೆ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದೆ. "ಏಕಪಂಚಾ ಶದ್ವರ್ಣಾನಾಂ ಚತುರ್ವಿಂಶತಿ ಮೂರ್ತಯಃ ಆತ್ಮಾದ್ಯಾ ವಾಸುದೇವಾದ್ಯಾ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಾ ಮತ್ಸ್ಯ ಕಚ್ಛಪೌ | ಕ್ರೋಡೋ ನೃಸಿಂಹಃ ಸವನಟುರ್ಜಾಮದಗ್ನಿ ರಘೂದ್ವಹೌ | ವಾಸಿಷ್ಟಯಾದವೌ ಕೃಷ್ಣಾವಾತ್ರೇಯೋ ಬುದ್ಧಕಲ್ಕಿನೌ | ಶಿಂಶು ಮಾರಶ್ಚೇತಿ ಶತಂಕಲಾಃ ಕಲಶದೇವತಾಃ||" ಅಂದರೆ, ಅಜಾದಿ ೫೧, ಕೇಶವಾದಿ ೨೪, ಆತ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮ ಎಂಬ ೪ ಮೂರ್ತಿಗಳು, ವಾಸುದೇವ, ಸಂಕರ್ಷಣ, ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ ಅನಿರುದ್ಧ ಇವು ೪. ವಿಶ್ವ ತೈಜಸ, ಪ್ರಾಜ್ಞ, ತುರಿಯ ಇವು ೪, ಮತ್ಸಾದಿ ೧೦, ವೇದವ್ಯಾಸ, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಶಿಂಶುಮಾರ, ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ. ಅಂತು ೧೦೧ ಮೂರ್ತಿಗಳು ಇವು ಕಲಶ ಮೂರ್ತಿಯ ಕಳಾಭೂತವೆಂದು ತಂತ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವರು. ಈ ಮೂರ್ತಿಗಳೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಗತ ೧೦೧ ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವು. ಅವುಗಳೂ ಕಲಶನಾಮಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಳೆಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಪರಮಾದರದಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಪೂಜಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಎಂಬ ಮಾತಿನಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳೆಂದರ್ಥ. ಬರೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟದ-ವರೆಲ್ಲರೂ ಹೀಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ

"ಇಡಾನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಂದಾಕಿನೀ, ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಮುನೆ, ಗಾಂಧಾರಿ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾವೇರಿ, ಹಸ್ತಿನೀ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಂಧು, ಅಲಂಬು ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರಪರ್ಣೀ, ಮಧ್ಯನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಮತಿ, ಪುನ್ನಾಡಿ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಕೆ, ಸರಸ್ವತೀ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನಂದಾ ಕೃಷ್ಣವೇಣೀ, ಕುಹುನಾಡೀ ಕಾಳಿಂದೀ, ಶಂಕಿಣಿ....ತಪತೀ, ವಾರುಣಿ--ಗೋದಾವರಿ, ಪೂಷಾ--ಪಯಸ್ವನೀ, ಹೀಗೆ ೧೨ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ೧೨ ನದಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಜ್ಞಾನತೀರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರೆಂದು ವಿಜಯದಾಸರಾಯರವರ ಸುಳಾದಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕಮಲ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ವಿಶೇಷತೆ

ಕಮಲ = ಕ ಮ ಲ = **क म ल = कमल**

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಶ್ರೀಮಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ

ಪುಷ್ಪ = ಪು ಶ ಪ = **पुष्प = पु ष प**

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು

ವಿವರಣೆ:- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಮಲದ ಹೂವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅರ್ಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಸ್ವರೂಪ, ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಿಯೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಪ್ರೇರಕ ಅಂಶ. ಫಲವಂತಿಕೆ, ಪಕ್ವತೆ, ಸಮೃದ್ಧಿ, ಅದೃಷ್ಟ, ಶುಭ, ಸಂತಸದ ಶಕುನ, ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿ. ಮಾತೃದೇವತೆ, ನದಿಗಳ ಜನನ ಮೂಲ, ಜೀವದಾಯಕ, ಭೂಮಿ, ಸೃಷ್ಟಿ, ಪ್ರಾಣ, ಚೈತನ್ಯ, ಸ್ವಯಂ ಸೃಷ್ಟಿಶೀಲ, ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ದೈವತ್ವ, ಅತಿಮಾನವ ಹುಟ್ಟು, ನಿರಂತರ ಪೀಳಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಮರುಹುಟ್ಟು. ಅಮರತ್ವ, ಪುರುಜ್ಜೀವನ ಮತ್ತು ಜೀವರಕ್ಷಣೆ, ಜ್ಞಾನೋದಯ ತಿರುಳು. ಸೂರ್ಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಕ, ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚ್ಛಾದಿಸುವ ಹೂ ಮತ್ತು ಬುದ್ದನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಾಣ. ಪಾವಿತ್ರ್ಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ರಚನೆ, ನಿರ್ವಾಣ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ.

ವೇದಾಂತಿಗಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, "ದಶದಳಕಮಲ' ಎಂದರೆ ದಶೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹತ್ತು ನಾಡೀ ದಾರಗಳ ಗಂಟು. ಇದರಂತೆ "ಹದಿನಾರು ದಳಗಳ ಕಮಲ' ಎಂದರೆ, ದಶೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಶಬ್ದಾದಿ

ಪಂಚತನ್ಮಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಆರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹದಿನಾರು ನಾಡೀ ಎಳೆಗಳ ಗಂಟು. ಗಂಟಲಿನ ಬಳಿಯ ಹನ್ನೆರಡು ದಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎರಡು ದಳಗಳು ದ್ವಿದಳ ಕಮಲವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಭಾರತೀದೇವಿಯರ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಾನವಿರುವುದು. ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಡೆಸುವ ಹಂಸಮಂತ್ರ ಜಪದಿಂದಲೇ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾನ ನಡೆಯುವುದು. ಜೀವನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣದೇವರು ಕಂಠ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೇರುವಾಗಲೇ ಭೌತದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿ ಹೋಗುವುವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಗಳು ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವಾಗ, ಪ್ರಾಣದೇವರು ಜೀವನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ ಅಥವ ಬಾಯಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಮುಖಾಂತರ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಭಗವದ್ಭಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯ ಜೀವವನ್ನು ಕರೆದು ಕೊಂಡು, ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಿಂದ ವೈಕುಂಠ ವಾಸುದೇವನ ಮಂದಿರವಾದ ಶಿರಸ್ಸಿನ ಸಹಸ್ರದಳ ಕಮಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆ ಸ್ವಾಮಿಯ ಅಪ್ಪಣೆ ಪಡೆದು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪದ್ಮ ಎಂದರೆ ಕಮಲ ಎಂದರೆ ತಾವರೆ ಹೂವು. ಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವನು - ಬ್ರಹ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ತಂದೆ ಶ್ರೀ ಹರಿ. ಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವಳು - ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅವಳಿಗೆ ಈಶನು ವಿಷ್ಣು ಪದ್ಮ - ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನ, ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟದೈವಗಳ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಪದ್ಮಕ್ಕೆ ಕವಿಗಳು ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವ ದೇಹವು ನಾಡಿಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಜಾಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ , ಅವುಗಳು ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್ಗಳಾಗಿವೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ, ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೂರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಸುಷುಮ್ನಾವು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬುಡದಿಂದ ತಲೆಯ ಕಿರೀಟದವರೆಗೆ ಏರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ 72,000 ನಾಡಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಮಲದ ಹೂವುಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರವು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಮಲದ ಹೂವುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತವೆ, ಅಶುದ್ಧ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತವೆ. ಕಮಲದ ಹೂವು ಕೊಳದ ತಳದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ಕಲ್ಮಶವಿಲ್ಲದೆ ಉಳಿದಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಅಶುದ್ಧ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಚಕ್ರಗಳು ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲೇರಿದಾಗ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅದು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಏಕತೆಯ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರು ಚಕ್ರ (ಪದ್ಮ ಅಥವಾ ಕಮಲ) ಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ . ಅದು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿಯು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಆ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಉಳಿದ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ - 3

ಸಂಸ್ಕೃತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಗೋಪ್ಯತೆ

"ವಯಸ್ಸಾದವರಿರಲಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕವರಿರಲಿ, ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ಕಲಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕಬಾರದು. ಸಂಸ್ಕೃತ-ದಲ್ಲಿರತಕ್ಕಂತ ಸೊಗಸು, ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿರತಕ್ಕಂತ ಸೌಂದರ್ಯ ಬೇರೆಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ."

- ಜಗದ್ಗುರು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಭಾರತೀ ತೀರ್ಥ ಮಹಾಸನ್ನಿಧಾನ.

ವೇದದ ಒಂದೊಂದು ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರದ ಒಂದೊಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಯದ ಒಂದೊಂದು ಪದದಲ್ಲಿ ಪದದ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವವ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ವೇದವನ್ನು ಕೇವಲ ಮೇಲ್ನೋಟದಲ್ಲಿ ಓದಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ವೇದದ ಸಮಗ್ರ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ, ಮಂತ್ರದ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಂಡು ಭಗವನ್ಮಯನಾದಾಗ, ಭಗವಂತನ ಸಮಸ್ತ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗಿ, ಸಮಗ್ರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪೂಜ್ಯ ಬನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರು

"ದ್ವೇ ವಿದ್ಯೇ ವೇದಿತವ್ಯೇ ಇತಿ ಹ ಸ್ಮ ಯದ್ಬ್ರಹ್ಮವಿದೋ ವದಂತಿ ಪರಾ ಚೈವಾಪರಾ ಚ |
ತತ್ರಾಪರಾ ಋಗ್ವೇದೋ ಯಜುರ್ವೇದಃ ಸಾಮವೇದೋऽಥರ್ವವೇದಃ ಶಿಕ್ಷಾ ಕಲ್ಪೋ ವ್ಯಾಕರಣಂ
ನಿರುಕ್ತಂ ಛಂದೋ ಜ್ಯೋತಿಷಮಿತಿ | ಅಥ ಪರಾ ಯಯಾ ತದಕ್ಷರಮಧಿಗಮ್ಯತೇ"

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ ೧-೧-೪

ಭಾವಾರ್ಥಃ- ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೀಗೆ ಹೇಳುವರು--ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಪರಾ ಮತ್ತು ಅಪರಾ ಎಂದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಪುರುಷರು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಎರಡು ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಅಥರ್ವವೇದ, ಶಿಕ್ಷಾ, ಕಲ್ಪಸೂತ್ರಗಳು, ವ್ಯಾಕರಣಶಾಸ್ತ್ರ, ನಿರುಕ್ತ, ಛಂದಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ, ಜ್ಯೋತಿಷ ಇವುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಅಪರಾ ಎಂದು ಹೆಸರು. ನಾಶರಹಿತವೂ ಅನಾದಿಯೂ ಆದ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಪರಾವಿದ್ಯೆಯೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುವುದು. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಅಕ್ಷರ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತ ವಿನಾಶರಹಿತಃ ಭಗವತಃ ಮಾಯಾಶಕ್ತಿಃ ನಾಶರಹಿತವಾದ ಭಗವಂತನ ಮಾಯಾಶಕ್ತಿಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಸತ್ಯ ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ವೇದಗಳು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಸಂಸ್ಕೃತ ಮೂಲ ಆರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಕ್ಷರ ಅಥವಾ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು ಹೇಗೆ, ಅದು ಯಾವುದಾದರೂ ಗೋಪ್ಯಸಂದೇಶ ನೀಡುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಅವಲೋಕಿಸುವುದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ವೇದ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ಬಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.
ಯೇ ತ್ರಿಶಂತಿ ತ್ರಯಸ್ಪರೋ ದೇವಾಸೋ ಬರ್ಹಿರಾಸದನ್
ವಿದನ್ನಹ ದ್ವಿತಾಸನನ್ ॥ ಋಗ್ವೇದ . ಮಂ. ೮. ಸೂಕ್ತ ೨೮. ೧

ಭಾವಾರ್ಥಃ- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- ಪರಂಪರಾಗತ ವಿಶ್ವಾಸದ ಪ್ರಕಾರ ದೇವತೆಗಳು ಮುವ್ವತ್ತು ಮೂರು (ಕೋಟಿ). ಈ ಸೂಕ್ತದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷಯವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ 'ದ್ವಿತಾ ವಿದನ್' ದ್ವಿತಾ

ಸನನ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ. ದ್ವಿತಾ ವಿದನ್ - ಶತ್ರುಗಳನ್ನೂ ಮಿತ್ರರನ್ನೂ ತಿಳಿದವರು. ದ್ವಿತಾಸನನ್ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಅನುಗ್ರಹಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ಅರಿತವರು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಾಯಣಭಾಷ್ಯ:- ಮೂವತ್ತು ಮೂರು ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಸಕಲ ದೇವತೆಗಳೂ ಬಂದು ನಮ್ಮ ದರ್ಭಾಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಮತ್ತು ಯಜಮಾನರ ಭಕ್ತ್ಯತಿಶಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾದ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡಲಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬಸ್ತಿ ಪುಂಡಲೀಕ್ ವೆಂಕಟೇಶ್ ಶೆಣೈ:- ಯಾವ ಮೂವತ್ತು ಮತ್ತು ಮೂರು ದೇವರು ಕುಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಕೂತಿರುವರೋ ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅರಿತರು, ಮತ್ತು ಎರಡನ್ನೂ (ಆಜ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಹವಿಸ್ಸನ್ನು) ಪಡೆದರು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕರೆಯುವ ದೇವರನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಕರೆಯುವ ಧ್ಯಾನ, ಬಾಲದಲ್ಲಿ (ಇಡಾ ಪಿಂಗಳಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ) ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವೈದ್ಯ ಸಮಾನತೆಯ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪದಾರ್ಥ:- ಯೇ= ಯಾವಾದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ತ್ರಿ = ಮೂರು, ಶಂ = ಆರೋಗ್ಯಕರ, ತಿ = ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ತ್ರಯ = ಮೂರು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ, ಸ್ವರ್ = ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಓ = ಕರೆಯುವ, ದೇವಾ = ದೇವರನ್ನು, ಸ = ಧ್ಯಾನ, ಓ = ಕರೆಯುವ, ಬರ್ಹಿ = ಬಾಲ, ರಸ = ಸಾಮಾನ್ಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ, ದ = ನೀಡುವ, ನ = ಅವಿಭಜಿತ, ವಿದ್ = ಅನುಭವಿಸಲು, ಅನ್ನ = ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು, ಹ = ವೈದ್ಯ, ದ್ವಿತಾ = ಸಮಾನತೆಯ, ಸನ್ = ಪಡೆಯಲು, ಆನ್ = ಆತ್ಮ

ಮೂವತ್ತು ಮೂರು ಕೋಟಿ ದೇವರು ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳು

ಮೂವತ್ತು ಮೂರು ಕೋಟಿ ದೇವರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೇದ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಯಣ್ಣಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಋಗ್ವೇದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಋಕ್ಸಂಹಿತೆಯ ಅನೇಕ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ೩೩ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ಎಲೈ ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳೇ ಅಮೃತಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಮೂವತ್ತುಮೂರು ದೇವತೆಗಳೊಡ-ನೆಯೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿರಿ," (ಋ. ಸಂ ೧-೩೧-೧೪), "ರೋಹಿತಾಶ್ವವುಳ್ಳವನೂ, ಸ್ತುತಿಪ್ರಿಯನೂ ಆದ ಎಲೈ ಅಗ್ನಿಯೇ, ಮೂವತ್ತುಮೂರು ದೇವತೆಗಳನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಾ" (ಋ. ಸಂ ೧-೪೫-೨), "ಎಲೈ ದೇವತೆಗಳೇ ನೀವು ದ್ಯುಲೋಕದಲ್ಲಿ (ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ) ಹನ್ನೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳ ವರಾಗಿಯೂ, ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ (ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಗದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗ) ಹನ್ನೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳನರಾಗಿಯೂ ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ (ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ) ಹನ್ನೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿಯೂ ಇದ್ದೀರಿ," (ಋ ಸಂ ೧-೧೩೯-೧), "ಎಲೈ ಅಗ್ನಿಯೇ, ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ, ಪತ್ನಿಯರೊಡಗೂಡಿದ ಮೂವತ್ತಮೂರು ದೇವತೆಗಳನ್ನೂ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಬಂದು ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡು" (ಋ.ಸಂ. 3-6-9), "ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದರ್ಭಾಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಮೂವತ್ತಮೂರು ದೇವತೆಗಳೂ ಸಹ ನಮ್ಮನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಿ ನಮಗೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿ ಧನಗಳನ್ನೂ ಪುತ್ರಾದಿ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಿ," (ಋ.ಸಂ. 8-28-1) "ಮನುವಿನಿಂದ ಪೂಜಿತರಾದ ಎಲೈ ಮೂವ್ವತ್ತುಮೂರು ದೇವತೆಗಳೇ, ನನ್ನಿಂದಲೂ ಸ್ತುತರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿರಿ." (ಋ. ಸಂ. ೮-೩೦-೨), ಎಲೈ ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳೇ ಮೂವತ್ತಮೂರು ದೇವತೆಗಳೊಡನೆಯೂ, ಅಬ್ದೇವತೆಯೊಡ-ನೆಯೂ, ಮರುತ್ತುಗಳೊಡನೆಯೂ, ಭೃಗುಗಳೊ ಡನೆಯೂ, ಉಷಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನೊಡನೆಯೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಬಂದು

ನಮ್ಮಿಂದ ಅರ್ಪಿತವಾದ ಸೋಮವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಿ" (ಋ ಸಂ. ೮-೩೫-೩), "ಎಲೈ ಸೋಮನೇ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮೂವತ್ತಮೂರು ದೇವತೆಗಳೂ ಸಹ ನಿನ್ನ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಕಾದಿದ್ದಾರೆ. (ಋ ಸಂ ೯-೯೨-೪). – "ಯೇ ದೇವಾ ದಿವಿ ಸ್ಥ ಯೇ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ಯೇ ಅಂತರಿಕ್ಷೇ ಓಷಧೀಷು ಪೆಶುಷು ಅಪ್ಸು ಅಂತಃ" ಎಂಬ ಈ ಸಾಮವೇದ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ದ್ಯುಲೋಕಸ್ಥರೂ, ಪೃಥಿವೀಸ್ಥರೂ, ಅಂತರಿಕ್ಷಸ್ಥರೂ, ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತರಾಗಿ-ರುವವರೂ, ಪಶುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾ ಮಿಗಳಾಗಿರುವವರೂ ಲಬ್ವರ್ತಿಗಳಾಗಿರುವವರೂ ಆದ ದೇವತೆಗಳು ಎಂಬ ವಿಭಾಗವಿರುತ್ತದೆ. (ಸಾ ವೇ ೧-೩೦-೩). ಬೇರೆ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿದರೀತಿಯಲ್ಲಿ 33 ದೇವರು ಯಾರು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿದೆ. ವಸು ರುದ್ರ ಆದಿತ್ಯರು ದೇವರೆಂದು ಬಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಸೋಮವನ್ನು (ಅಮೃತವನ್ನು) ಸೇವಿಸುವ ದೇವತೆಗಳು 33 ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂಬ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಲೋಕದ ದೇವರು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ದೇವರನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುವನು ಎಂದು ಚಿತ್ರಿಸುವ ವೇದ ಸಾರಕ್ಕೆ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದಂತೆ ದೇವರು:-

ವಾಯು, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ನರಸಮೂಹ, ಹತ್ತು ಬೆರಳು, 7 ಚಕ್ರಗಳು, ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ (ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶೈವರು ಶಿವ ಶಕ್ತಿಯ ಸೇರುವ ರೂಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾರಾಯಣ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತಿನ ಅಮೃತ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯನ್ನು ಸೇರುವ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಾರಾಯಣ, ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನರಸಿಂಹ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಾಂತ, ಶ್ರೀ ಹರಿ, ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ), ಪಂಚ ದಾತುಗಳು (ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದ(ಟಿಷ್ಯು), ಮೂಳೆ, ಮಜ್ಜೆ), ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ), ಬ್ರಹ್ಮರಂದ್ರ = ಒಟ್ಟು 33 ದೇವರು

ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮೂಲ ಅರ್ಥ ಪ್ರತಿ ಅಕ್ಷರದಲ್ಲೂ ಹುಡುಕಿ

ಅಕ್ಷರ = **अक्षर = अ क्ष र =**

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- "ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆ ಬೆಳಗಿಸಲು". (ಅಕ್ಷರ ಎಂಬ ಒಂದೊಂದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ)

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅನಾದಿಯಿಂದ ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ಒಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ಯಾವ ಅಕ್ಷರ ಯಾವ ಸಂಧರ್ಬದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಕ್ಷರದ ಜೊತೆ ಉಲ್ಲೇಕಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್, ಪುರಾಣ, ಅನೇಕ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಾಮಾಂಕಿತ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ನಿಗೂಡ ವಿಸ್ಮಯ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದಗಳ ಅಕ್ಷರಗಳ ಆರ್ಥ ಹೇಗೆ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ಎರಡನೇ ಭಾಗದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಗಮನಿಸಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ = **संस्कृत = संस्कृतं = संस्कृतम् = सं स कृ त/ तं = = स म स क र उ त म**

ಹೀಗೆ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅದರ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರದ ಸೂಕ್ತ ಅರ್ಥವನ್ನು ಆಯ್ದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಈ ಅದ್ಬುತ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮೂಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ, "ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ್ದರಿಂದ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಬೇಡ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ರತ್ನವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡು" ಅಥವಾ "ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಸಂಪತ್ತಿನ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಭಾಗಶಃ ರತ್ನ ಮಾಂತ್ರಿಕ

ಸೂತ್ರ ಕೊಡುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪದ ಉಪಯೋಗದ ಅರ್ಥದಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರತ್ನದಂತಹ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದೇ ಭಾಷೆಯ ವಿಧಾನ. ಇದು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಸನಾತನ ನಿಜ ಅರ್ಥವೂ ಅಹುದು ಆದರೆ ಅದರ ಗೋಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರು ಮತ್ತು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಕಿಸಿದಂತೆ ಹೊರಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಬಹು ಚರ್ಚಿತವಾಗಿ ಅನೇಕ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಉಲ್ಲೇಕದಿ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಅರಿತು, ಇಂತಹ ಗೋಪ್ಯತೆ ಹೊರಹಾಕುವುದರಿಂದಲೇ ಮುಂದೆ ಹಿಂದುತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಈ ಭವ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಜಗದ್ಗುರುವಾಗಿ ತನ್ನ ಅಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ, ನಡೆಸುವಂತಾಗಲೀ ಎಂಬ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಭವ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾರಿ ಈ ಮುಖೇನ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮಹಾನುಬಾವರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಗೋಪ್ಯತೆಗೆ ಜಾರಲು ಕಾರಣವಾದುದ್ದು ಅನೇಕ ಕಾರಣ ಇದೆ, ಮುಂದಾದರೂ ಜಗತ್ತು ಬದಲಾಗಲೀ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಆಶಯ.

ಹಿಂದು ಎಂದರೆ ಯಾರು ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಹಿಂದು = हिन्दु = हि + न् + दु = ह इ न द उ

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- "ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುವಿಕೆ". ಅಥವ "ವೈದ್ಯತೆಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಆಗಮಿಸುವಿಕೆಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ" ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ಜನರ ಒಂದು ಜನಾಂಗವೇ ಹಿಂದೂ. ಅಥವ ವೈದ್ಯತೆಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಆಗಮಿಸುವಿಕೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತದಂತ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಜನಾಂಗವೇ ಹಿಂದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರವೆಂದರೆ ನಾವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಸಿರು ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಸನಾತನ ಋಷಿಗಳು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಾವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿಗೆ ಕೂಡ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋಗುವ ವಿಧಾನ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಬಾಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಎಳೆದಾಗ ಅದು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ, ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ, ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ, ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರ, ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ದ್ರವದ ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಆವಿಯೊಂದಿಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಅಮೃತ ಉಸಿರನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಹೊರಹಾಕುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಅಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಂಶೋಧನೇ ಮಾಡಿ ಅನುಷ್ಟಾನಕ್ಕೆ ತಂದಿರುವವನೇ ಹಿಂದು. ಈ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನಮಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಪಾರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಸಫಲತೆಯಿಂದ ಅನುಷ್ಟಾನ ಮಾಡಿದ ಹಿಂದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಋಷಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ, ಕಾಲಜ್ಞಾನಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ, ಜಗದ್ಗುರು ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಜನರನ್ನು, ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ ರೂಪದ ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನರನಾಡಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಉಸಿರಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಬಲ್ಲವರನ್ನು ಹಿಂದುಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದರೆ ಮೇಲಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಬೇಷರತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಕೆಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹಿಂದುಗಳನ್ನು ಆರ್ಯರು ದ್ರಾವಿಡರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆರ್ಯಾ ಎಂದರೆ "ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ದಿಕ್ಕಿನ ಬದಲಾವಣೆ" ಇದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬಲ್ಲವರು ಆರ್ಯಾರಾದರೆ, ದ್ರಾವಿಡ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿ ತಯಾರಿಸುವುದು", ಇಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಜಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ ತಯಾರಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಲ್ಲವರು ದ್ರಾವಿಡರು. ಇಲ್ಲಿ ಆರ್ಯರು ಧ್ಯಾನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬಲ್ಲವರಾದರೆ ದ್ರಾವಿಡರು ಕಾಡಿನ ವಾಸಿಗಳಾಗಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದವರು ಎಂದು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಓಂಕಾರಮೂಲಮಂತ್ರಾಢ್ಯಃ ಪುನರ್ಜನ್ಮದೃಢಾಶಯಃ |
ಗೋಭಕ್ತೋ ಭಾರತಗುರುರ್ಹಿಂದುರ್ಹಿಂಸನದೂಷಕಃ ||

(ಮಾಧವ ದಿಗ್ವಿಜಯ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲ ಮಂತ್ರಗಳಿಗೂ ಪ್ರಣವವೇ ಮೂಲವೆಂದು ನಂಬುವವನು, ಸಂಸಾರವಾಸನೆಯಿರುವವರೆಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವನ್ನು ಒಪ್ಪುವವನು, ಗೋಭಕ್ತನು, ಭಾರತಧರ್ಮದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಗುರುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕವನು, ಹಿಂಸೆ-ಯನ್ನು ನಿಂದ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವವನು "ಹಿಂದು" ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.

ಹಿನಸ್ತಿ ತಪಸಾ ಪಾಪಾನ್ ದೈಹಿಕಾನ್ ದುಷ್ಟ ಮಾನಸಾನ್ |
ಹೇತಿಭಿಃ ಶತ್ರುವರ್ಗಂ ಚ ಸ ಹಿಂದುರಭಿಧೀಯತೇ ||

(ಪಾರಿಜಾತ ಹರಣ ನಾಟಕಂ)

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಯಾವಾತನು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ತನುಮನಗಳ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಷ್ಟಮಾಡುವನೋ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ದುಷ್ಟ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ನಾಶಿಸುವನೋ ಆತನು ಹಿಂದುವೆಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.

'ಹೀನಂ ದೂಷಯತಿ ಇತಿ ಹಿಂದುಃ - ಹೀನವಾದುದನ್ನು ದೂಷ್ಯವಾದುದನ್ನು - ದೂಷಿಸುವವನು ಹಿಂದು. ಅವನು ಅನುಸರಿಸುವ ಉದಾತ್ತ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ.

ಎದುರ್ಕಳ ಕೆ. ಶಂಕರನಾರಾಯಣ ಭಟ್ ರವರು ಬರೆದಿರುವ ಹಿಂದು ಧರ್ಮದ ಪರಿಚಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಚರ್ಚೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. "ಹಿಂದೂಧರ್ಮದ ಸರಿಯಾದ ಹೆಸರು ಸನಾತನ-ಧರ್ಮ ಎಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡುವ, ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯಬಲ್ಲ ಧರ್ಮ ಎಂಬಂದು ಈ ಶಬ್ದದ ತಾತ್ಪರ್ಯ....... ವೇದ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನ. ವೇದಾಂತ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನದ ಅಂತ್ಯ ಅಂದರೆ ಯಾವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಇನ್ನೇನೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲವೋ ಆ ಜ್ಞಾನದ ಸಿದ್ಧಿ ಎಂದು ಭಾವಾರ್ಥ. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವು ಅಂತಹ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಧಕರಿಗೆ ದೊರಕಿ-ಸುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ಸಮರ್ಥ ಧರ್ಮವಾದ್ದರಿಂದ ವೇದಾಂತ-ಧರ್ಮ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವ ವಾಡಿಕೆ ಬಂದಿದೆ. .... ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಸನಾತನಧರ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಸರ್ವದೃಷ್ಟಿ-ಯಿಂದಲೂ ಸರಿ .... ಸನಾತನಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಬದಲಾವಣೆಹೊಂದದ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಧರ್ಮ ಎಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಶ್ವತ ವಸ್ತುವಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡುವುದು ಎಂಬುದು ಸನಾತನ ಶಬ್ದದ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಜಗತ್ತಿನಲೆಲ್ಲಾ ಶಾಶ್ವತ ವಸ್ತುವಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಸನಾತನಧರ್ಮ ಎಂದೆನಿಸಿ-ರುತ್ತದೆ. .... ಹಿಂದೂಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಯಾತ್ರೆ, ಎಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾತ್ರೆ ಎಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಲು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಯಾತ್ರೆಯಾಗಿದೆ. .... ಜೀವನವ ಯಾವ ಹಂತವೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಲಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ

ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಪರಿಹಾರಗಳೂ ಅನುಷ್ಠಾನಸೂತ್ರಗಳೂ ಇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೇಶಕಾಲಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಹಿಂದೂಧರ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಧರ್ಮ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡಭಿ-ಪ್ರಾಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಧರ್ಮವು ಜೀವನವನ್ನು ಆಳವಾದ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಜೀವ-ಜಗತ್ತು-ಜೀವನ ಇವುಗಳ ಒಳಗಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸತ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಬಾಳಿಗೊಂದು ನಂಬಿಕೆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಹಾಗೂ ಧರ್ಮಸಮ್ಮತವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹಿಂದೂಧರ್ಮವು ಗಮನವನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀವನ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು, ವಿಧಿನಿ-ಯಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ರೂಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ..."

ಧರ್ಮ ಎಂದರೇನು?

ಧರ್ಮ = **धर्म = ध र म**

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವುದು

ಪಾಂಡವರಲ್ಲಿ ಧರ್ಮರಾಯ ಧರ್ಮದ ರಹಸ್ಯವನ್ನರಿಯದೆ ಒಮ್ಮೆ ಭೀಷ್ಮ ಪಿತಾಮಹರ ಬಳಿ "ವಿದ್ಮ ಚೈವ ನ ವಾ ವಿದ್ಮ ಶಕ್ಯಂ ವಾ ವೇದಿತುಂ ನ ವಾ। ಅಣೀಯಾನ್ ಕ್ಷುರಧಾರಾಯಾಃ ಗರೀಯಾನಪಿ ಪರ್ವತಾತ್ ॥ (ಶಾಂತಿಪರ್ವ 260.12) ಅರ್ಥಾತ್ "ತಾತ, ಧರ್ಮದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದಂತೆ ಅಗುತದೆ. ಅದರೆ ಏನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ತಿಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದೂ ಕಷ್ಟ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕತ್ತಿಯ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಅಲುಗಿಗಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಪರ್ವತಕ್ಕಿಂತ ಸ್ಥೂಲವೂ ಆಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿದರೆ ಮಗದೊಮ್ಮೆ ಗಮನಕ್ಕೆಬಾರದೆ ಓಡುತದೆ" ಎನ್ನುತಾರೆ.

ಏತದ್ದೇಶಪ್ರಸೂತಸ್ಯ ಸಕಾಶಾದಗ್ರಜನ್ಮನಃ । ಸ್ವಂ ಸ್ವಂ
ಚರಿತ್ರಂ ಶಿಕ್ಷೇರನ್ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ಸರ್ವಮಾನವಾಃ ॥

ಮನುಸ್ಮೃತಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕಾಲಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಈ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಾಧೆಯುಂಟಾದಾಗ ಶ್ರೀರಾಮ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಮುಂತಾದ ಮಹಾತ್ಮರು ಅವತರಿಸಿ. ಧರ್ಮವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದಿರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ವಿದ್ವಾನ್ ರಂಗನಾಥ ಶರ್ಮ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ಆಗ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮರಕ್ಷಣೆಯು ಕ್ಷತ್ರಿಯರ ಹೊಣೆಯಾಗಿತು, "ನಂದಾಂತಂ ಕ್ಷತ್ರಿಯಕುಲಂ' ಎಂಬ ವಚನದಂತೆ ಈ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ಕುಲವೇ ಅಳಿಸಿಹೋಯಿತು. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕ್ಷತ್ರಿಯರು ಧರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತಿದ್ದರು. ಕ್ಷತ್ರಿಯರು ಅಳಿದಾಗ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಕರಾಗಿದ್ದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಪ್ಪದಾರಿಗೆ ಇಳಿಯತೊಡಗಿದರು. ಅವರದು ಬುದ್ದಿಬಲ, ಬಾಹುಬಲವಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಗುಂಪುಕಟ್ಟಿ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಮಗೆ ತೋರಿದಂತೆ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಪ್ರಚಾರಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ಹೊಸಮತಗಳು ಬಂದವು. ಸಂಪ್ರದಾಯ ಸಿದ್ದವಾದ ವೇದಾರ್ಥವೂ ಧರ್ಮಸ್ವರೂಪವೂ ಮಾಸಿದವು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಶಂಕರಭಗವತ್ಪಾದರು ಉದಯಿಸಿದರು. ಅನಾದಿಯಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಸಿದ್ಧವಾದ ವೈದಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನು ಉಳಿಸಿಬೆಳೆಸಲು ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು".

"ಯತೋಽಭ್ಯುದಯ ನಿಃಶ್ರೇಯಸಸಿದ್ಧಿ ಸ ಧರ್ಮಃ' ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದರಿಂದ ಸರ್ವ ಬೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಧರ್ಮ.

ಡಾ| ಅರ್ನಾಲ್ಡ್ ಟಾಯೆನ್ಬಿ ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ - "ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನವು ಜ್ಞಾನದ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಶತಮಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರ ಜ್ಞಾನಗಳು ಬೆಳೆದು, ಮಾನವ ಕುರುಡಾಗಿ ನುಗ್ಗುತ್ತಾ ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿಗೆ ಬರುತಾನೆ. ಅದರೆ ಬರಲಿರುವ ಶತಮಾನ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ಶತಮಾನ ಧರ್ಮದ ಶತಮಾನ, ಮಾನವನನ್ನು ರಕ್ಷಸುವ ಶತಮಾನ. ಈ ಶತಮಾನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಭಾರತದ ತರುಣರ ಹೊಣೆ. ಅವರೇ ಇದನ್ನು ರೂಪಿಸಬಲ್ಲರು"

"ಧರ್ಮೊ ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಜಗತಃ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ" ಎಂದರೆ "ಸಮಸ್ತ ಜಗತಿನ ವ್ಯವಹಾರವು ಧರ್ಮದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ". ಯಾವುದು ಜಗತ್ತನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಧರಿಸಿ ಪೋಷಿಸುತದೆಯೋ ಅದು ಧರ್ಮ. "ವೇದೋಽ ಖಿಲೋ ಧರ್ಮಮೂಲಂ" ಎಂದರೆ "ಸಮಸ್ತ ವೇದವೂ ಧರ್ಮಕ್ಕೇ ಮೂಲವಾದದ್ದು" ಧರ್ಮದ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳು ವೇದಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಬಂದಿದೆ. "ಚೋದನಾಲ-ಕ್ಷಣೋಽಥೋರ್ ಧರ್ಮಃ" ಎಂದರೆ "ಮನುಷ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ವೇದವು ಯಾವುದನ್ನು ವಿಧಿಸಿದೆಯೋ ಅದು ಧರ್ಮ" "ಧರ್ಮಬ್ರಹ್ಮಣೇ ವೇದೈಕವೇದ್ಯೇ" "ಧರ್ಮ, ಬ್ರಹ್ಮ- ಇವೆರಡರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವೇದದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ಪ್ರಾಚೀನರ ಸೂಕ್ತಿ ಇದೆ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ "ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಂ ತಿತಿಕ್ಷಾಚ ಧರ್ಮಃ ಸಾಧಾರಣೋ ನೃಪ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಧರ್ಮವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದೆ.

ಅಯಂ ಧರ್ಮೋಽಯಮಧರ್ಮ
ಇತಿ ಶಾಸ್ತ್ರಮೇವ ವಿಜ್ಞಾನೇ ಕಾರಣಮ್ ।
ಅತೀಂದ್ರಿಯತ್ವಾತ್ತಯೋಃ ಅನಿಯತದೇಶಕಾಲನಿಮಿತ್ತತ್ವಾಚ್ಚ||

ಶ್ರೀ ಶಂಕರ ಭಗವತ್ಪಾದರ ಸೂ. ಭಾ. ೩-೧-೨೫

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇದು ಧರ್ಮ, ಇದು ಅಧರ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ವೇದವೇ ಸಾಧನ. ಏಕೆಂದರೆ ಧರ್ಮಾಧರ್ಮಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸತಕ್ಕವಲ್ಲ ಮತ್ತು ದೇಶ ಕಾಲ ನಿಮಿತ್ತಗಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿಯತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಆಗಮಮಾತ್ರಸಮಧಿಗಮ್ಯಏವ ತ್ವಯಮರ್ಥೊ ಧರ್ಮವತ್ ॥

ಶ್ರೀ ಶಂಕರ ಭಗವತ್ಪಾದರ ಸೂ. ಭಾ.೨-೭-೬

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವು ವೇದದಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಬಹುದಾದದ್ದು ಧರ್ಮವಿದ್ದಂತೆ."

ವೇದೋ ಖಿಲೋ ಧರ್ಮಮೂಲಂ ಸ್ಮೃತಿಶೀಲೇ ಚ ತದ್ವಿದಾಮ್ ।
ಅಚಾರಶ್ಚೈವ ಸಾಧೂನಾಮಾತ್ಮನಸ್ತುಷ್ಟಿರೇವ ಚ ॥

ಮನುಸ್ಮೃತಿ ೨. ೬

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಮಸ್ತ ವೇದಗಳೂ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಪ್ರಮಾಣ. ವೇದಜ್ಞರ ಸ್ಮೃತಿ ಶೀಲಗಳು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗುತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಶಿಷ್ಠರಾದ ಸಾಧು ಜನರ ಆಚಾರವೂ ಧರ್ಮ ವಿಚಾರ ಮಾಡತಕ್ಕವನ ಆತ್ಮತುಷ್ಟಿಯೂ ಪ್ರಮಾಣವಾಗುತದೆ"

ಪರಿತ್ಯಜೇದರ್ಥಕಾಮೌಯೌ ಸ್ಯಾತಾಂ ಧರ್ಮವರ್ಜಿತೌ।
ಧರ್ಮಂ ಚಾಪ್ಯಸುಖೋದರ್ಕಂ ಲೋಕವಿಕ್ರುಷ್ಠಮೇವ ಚ ॥

ಮನುಸ್ಮೃತಿ - ೪-೧೭೬

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅರ್ಥಕಾಮಗಳು (ಐಶ್ವರ್ಯ ಬಯಕೆಗಳು) ಧರ್ಮ-ಬಾಹಿರ ಆದರೆ, ಅವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸತಕ್ಕದ್ದು ಧರ್ಮದ ಪರಿಣಾಮವು ಸುಖವನ್ನು ನೀಡದೆ ದುಃಖಕಾರಿಯೇ ಆಗುವುದಾದರೆ, ಮತ್ತು ಜನರ ಆಕ್ರೋಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಗುವುದಾದರೆ ಅಂತಹ ಧರ್ಮವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಿ-ಬಿಡಬೇಕು.

ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಮಸ್ತೇಯಂ ಶೌಚ ಮಿಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಃ |
ಏತಂ ಸಾಮಾಜಿಕಂ ಧರ್ಮಂ ಚಾತುರ್ವರ್ಣ್ಯೇಽಬ್ರವೀನ್ಮನುಃ||

ಮನುಸ್ಮೃತಿ - ೧೦-೬೩

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹಿಂಸಾತ್ಯಾಗ, ಯಥಾರ್ಥವಾದ ನುಡಿ, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಪರಧನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು, ದೇಹ ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮ ಈ ನಾಲ್ಕು ಗುಣಗಳು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣದವರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಧರ್ಮ.

ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಾಃ ಸಮಮೇವ ಸೇವ್ಯಾ ಯೋ ಹ್ಯೇಕಭಕ್ತಃ ಸ ನರೋ ಜಘನ್ಯ |
ತಯೋಸ್ತು ದಾಕ್ಷ್ಯಂ ಪ್ರವದಂತಿ ಮಧ್ಯಂ ಸ ಉತ್ತಮೋ ಯೋಽಭಿರತಸ್ತಿವರ್ಗೇ ||

ಮಹಾಭಾರತ, ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ- ೧೬೨-೪೦

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ (ಐಶ್ವರ್ಯ) ಕಾಮ (ಬಯಕೆಗಳು) ಇವು ಮೂರನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸತಕ್ಕವನು ಕನಿಷ್ಠದರ್ಜೆಯವನು. ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾದವನು ಮಧ್ಯಮ. ಮೂರರಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತನಾದವನು ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ನ ಸಾ ಸಭಾ ಯತ್ರ ನ ಸಂತಿ ವೃದ್ಧಾ ನ ತೇ ವೃದ್ಧಾಯೇ ನ ವದಂತಿ ಧರ್ಮಂ |
ನಾಸೌ ಧರ್ಮೋ ಯತ್ರ ನ ಸತ್ಯಮಸ್ತಿ ನ ತತ್ ಸತ್ಯಂ ಯತ್ ಛಲೇನಾಭ್ಯುಪೇತಮ್ ||

ಮಹಾಭಾರತ, ಉದ್ಯೋಗ. ೩೫-೫೮

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರಿಲ್ಲವೋ ಅದು ಸಭೆಯಲ್ಲ ಯಾರು ಧರ್ಮವನ್ನು ನುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ವೃದ್ಧರಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅದು ಧರ್ಮವಲ್ಲ, ಯಾವುದು ಹಟದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದೋ ಅದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ.

ನ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕರ್ಹಿಚಿತ್ಸಂಗಂ ತಮಸ್ತೀವ್ರಂ ತಿತೀರಿಷುಃ |
ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಯದತ್ಯಂತವಿಘಾತಕಮ್ ||

ಭಾಗವತ, ೪-೨೨-೩೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದಟ್ಟವಾದ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು (ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು) ದಾಟಲಿಚ್ಛಿಸುವವನು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನಿಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ವ್ಯಾಮೋಹವೇ ಮಾನವನ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಾದ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಏಕ ಏವ ಸುಹೃದ್ಧರ್ಮೋ ನಿಧನೇಽಪ್ಯನುಯಾತಿ ಯಃ |
ಶರೀರೇಣ ಸಮಂ ನಾಶಂ ಸರ್ವಮನ್ಯದ್ಧಿ ಗಚ್ಛತಿ ||

ಮನುಸ್ಮೃತಿ ೮-೧೭

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮ ಒಂದೇ ನಿಜವಾದ ಮಿತ್ರ. ಸಾವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲವೂ ಶರೀರದೊಡನೆಯೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನಮೇವ ಪರೋ ಧರ್ಮೋ ಧಾನಮೇವ ಪರಂ ತಪಃ |
ಧ್ಯಾನಮೇವ ಪರಂ ಶೌಚಂ ತಸ್ಮಾದ್ಧ್ಯಾನಪರೋ ಭವೇತ್ ||

ಅತ್ರಿಸ್ಮೃತಿ ೪-೯

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧ್ಯಾನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧರ್ಮ. ಧ್ಯಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ತಪಸ್ಸು. ಧ್ಯಾನವೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಶೌಚ. ಆದುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಚಾರಃ ಪರಮೋ ಧರ್ಮಃ ಶ್ರುತ್ಯುಕ್ತಃ ಸ್ಮಾರ್ತ ಏವ ಚ |
ತಸ್ಮಾದಸ್ಮಿನ್ ಸದಾ ಯುಕ್ತಃ ನಿತ್ಯಂ ಸ್ಯಾದಾತ್ಮವಾನ್ನರಃ ||

ಮನುಸ್ಮೃತಿ ೧-೧೦೮

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಮೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಸದಾಚಾರವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧರ್ಮ. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವನು ಅವುಗಳನ್ನು ಸರ್ವದಾ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ನ ಸಂಶಯಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇತ ನಾಕಸ್ಮಾದಪ್ರಿಯಂ ವದೇತ್ |
ನಾಹಿತಂ ನಾನೃತಂ ಚೈವ ನ ಸ್ತೇನಃ ಸ್ಯಾನ್ನ ವಾರ್ಧುಷೀ ||

ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ೧-೧೩೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಸಂಶಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಉದ್ವೇಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ, ಹಿತವಲ್ಲದ, ಸುಳ್ಳಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬಾರದು. ಕಳ್ಳನಾಗಬಾರದು. ಬಡ್ಡಿಯಿಂದ ಜೀವನ ಮಾಡಬಾರದು.

ತಪಃ ಶೌಚಂ ದಯಾ ಸತ್ಯಂ ಇತಿ ಪಾದಾಃ ಕೃತೇ ಕೃತಾಃ |
ಅಧರ್ಮಾಂಶೈಸ್ತ್ರಯೋ ಭಗ್ನಾಃ ಸ್ಮಯಸಂಗಮದೈಸ್ತವ ||

ಭಾಗವತ, ೧-೧೭-೨೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೃತಯುಗದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ತಪಸ್ಸು, ಶುದ್ಧತೆ, ದಯೆ, ಸತ್ಯ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪಾದಗಳು ಇದ್ದವು. ಅಧರ್ಮದ ಅಂಶಗಳಾದ, ಅಹಂಕಾರ, ಸಹವಾಸ ಮತ್ತು ಮದಗಳಿಂದ, ಅದರ ಮೂರು ಪಾದಗಳು ಅಂದರೆ ತಪಸ್ಸು, ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ದಯೆ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಮುರಿದು ಹೋದವು.

ಧರ್ಮಾದರ್ಥಃ ಪ್ರಭವತೇ ಧರ್ಮಾತ್ ಪ್ರಭವತೇ ಸುಖಂ |
ಧರ್ಮೇಣ ಲಭತೇ ಸರ್ವಂ ಧರ್ಮಸಾರಮಿದಂ ಜಗತ್ ||

ರಾಮಾಯಣ, ಅಯೋಧ್ಯಾ ೯-೩೦

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮದಿಂದಲೇ ಅರ್ಥ; ಧರ್ಮದಿಂದಲೇ ಸುಖ. ಸಕಲ ಅಭೀಷ್ಟವೂ ಧರ್ಮದಿಂದ ಕೈಗೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಜಗತ್ತು ಧರ್ಮದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ.

ಧರ್ಮೋ ಹಿ ಪರಮೋ ಲೋಕೇ ಧರ್ಮೇ ಸತ್ಯಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ |

ಧರ್ಮಸಂಶ್ರಿತಮೇತಚ್ಚ ಪಿತುರ್ವಚನಮುತ್ತಮಮ್ ॥

ರಾಮಾಯಣ, ಅಯೋಧ್ಯಾ ೨೧-೪೧

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವು ನೆಲೆಸಿದೆ. ಪಿತೃವಾಕ್ಯಪರಿಪಾಲನವು ಧರ್ಮವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿದೆ.

ನ ಹಿ ಧರ್ಮಾರ್ಥಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಪಾನಮೇವಂ ಪ್ರಶಸ್ಯತೇ ।
ಪಾನಾದರ್ಥಶ್ಚ ಧರ್ಮಶ್ಚ ಕಾಮಶ್ಚ ಪರಿಹೀಯತೇ ॥

ರಾಮಾಯಣ, ಕಿಷ್ಕಿಂಧಾ ೩೩-೪೬

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನವು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಈ ಮೂರು ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ.

ನ ವಿದ್ಯಯಾ. ಕೇವಲಯಾ ತಪಸಾ ವಾಽಪಿ ಪಾತ್ರತಾ ।
ಯತ್ರ ವೃತ್ತಮಿಮೇ ಚೋಭೇ ತದ್ಧಿ ಪಾತ್ರಂ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಮ್ ॥

ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ೧-೨೦೦

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬರೀ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದಾಗಲೀ, ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಲೀ ಯಾರೂ 'ಪಾತ್ರ'ನೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಲ್ಲಿ ನಡತೆ, ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸು ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಅವನೇ ಸತ್ಪಾತ್ರ.

ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಚೋತ್ಥಾಯ ಚಿಂತಯೇದಾತ್ಮನೋ ಹಿತಂ
ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಾನ್ ಸ್ವೇ ಕಾಲೇ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ನ ಹಾಪಯೇತ್ ॥

ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ೧-೧೧೫

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ತನಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂಬುದನ್ನು ಅಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮಗಳನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು, ಬಿಡ ಬಾರದು.

ಯವೀಯಾನಾತ್ಮನಃ ಪುತ್ರಃ ಶಿಷ್ಯಶ್ಚಾಪಿ ಗುಣೋದಿತಃ ।
ಪುತ್ರವತ್ತೇ ತ್ರಯಶ್ಚಿಂತ್ಯಾ ಧರ್ಮಶ್ಚೇದತ್ರ ಕಾರಣಮ್ ॥

ರಾಮಾಯಣ, ಕಿಷ್ಕಿಂಧಾ, ೧೮-೧೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮಮಾರ್ಗವೇ ಯುಕ್ತವೆಂದು ನಂಬುವುದಾದರೆ, ತನ್ನ ತಮ್ಮ, ಮಗ ಮತ್ತು ಗುಣಶಾಲಿಯಾದ ಶಿಷ್ಯ, ಈ ಮೂವರನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳೆಂದು ತಿಳಿದು ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧರ್ಮಾರ್ಥೌ ಯತ್ರ ನ ಸ್ಯಾತಾಂ ಶುಶ್ರೂಹಾವಾಽಪಿ ತದ್ವಿಧಾ ।
ತತ್ರ ವಿದ್ಯಾ ನ ವಕ್ತವ್ಯಾ ಶುಭಂ ಬೀಜಮಿವೋಷರೇ ॥

ಮನುಸ್ಮೃತಿ, ೨-೧೧೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವಿಲ್ಲವೋ, ಯಾರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲವೋ, ಯಾರು ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು. ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೀಜವನ್ನು ಬಂಜರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಪ್ರೋ ವೃಕ್ಷ ಮೂಲಮಸ್ಯಸ್ಯ ಸಂಧ್ಯಾ। ವೇದಾಃ ಶಾಖಾ ಧರ್ಮಕರ್ಮಾಣಿ ಪತ್ರಂ ॥

ತಸ್ಮಾನ್ಮೂಲಂ ಯತ್ನತೋ ರಕ್ಷಣೀಯಂ । ಛಿನ್ನೇ ಮೂಲೇ ನೈವ ವೃಕ್ಷೋ ನ ಶಾಖಾ ॥

ದೇವೀ ಭಾಗವತ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಯೆಂಬ ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಶಾಖೆಗಳೇ ವೇದಗಳು. ಧರ್ಮ ಕರ್ಮಾದಿಗಳೇ ಪತ್ರಗಳು. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯೇ ಬೇರು. ಬೇರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪೋಷಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ವೃಕ್ಷವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರು ಭಿನ್ನವಾದರೆ ಮರವೂ ಇಲ್ಲ ಶಾಖೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಆಗುತದೆ. (ಮೂರು ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದೇ ಸಂಧ್ಯಾ ವಂದನೆ)

ಶ್ರೂಯತಾಂ ಧರ್ಮಸರ್ವಸ್ವಂ ಶ್ರುತ್ವಾ ಚೈವಾವಧಾರ್ಯತಾಮ್ |
ಆತ್ಮನಃ ಪ್ರತಿಕೂಲಾನಿ ಪರೇಷಾಂ ನ ಸಮಾಚರೇತ್ ||

ಪಂಚತಂತ್ರ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮದ ಸರ್ವಸ್ವವು, ಜೀವಾಳವು ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಕೇಳಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ತನಗೆ ಯಾವುದು ಪ್ರತಿಕೂಲವೆನಿಸುವುದೋ ಅದನ್ನು ಇತರರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬಾರದು.

ಸತ್ಯಂ ಬ್ರೂಯಾತ್ ಪ್ರಿಯಂ ಬ್ರೂಯಾತ್ ನ ಬ್ರೂಯಾತ್
ಸತ್ಯಮಪ್ರಿಯಮ್ | ಪ್ರಿಯಂ ಚ ನಾನೃತಂ ಬ್ರೂಯಾತ್ ಏಷ ಧರ್ಮಃ ಸನಾತನಃ ||

ಮನುಸ್ಮೃತಿ, ೪-೧೩೮

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಪ್ರಿಯವಾದ್ದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಸತ್ಯವಾದರೂ ಅಪ್ರಿಯವಾದ್ದನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು. ಪ್ರಿಯವಾದ-ದ್ದಾದರೂ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು. ಇದು ಸನಾತನ ಧರ್ಮ.

ನ ಭಾರ್ಯಯಾ ಸಮಂ ಮಿತ್ರಂ ನ ಚ ಧರ್ಮೋ ದಯಾಸಮಃ |
ನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಸಮಂ ಸೌಖ್ಯಂ ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯಾನ್ನಾಶ್ರಮೋ ವರಃ ॥

ಪದ್ಮಪುರಾಣ, ೪-೮೮-೫೦

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಡದಿಗೆ ಸಮನಾದ ಮಿತ್ರನಿಲ್ಲ. ದಯೆಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಧರ್ಮ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮವಾದ ಸುಖವಿಲ್ಲ. ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಶ್ರಮವಿಲ್ಲ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ಕಲಿಲಸ್ಯ ಮಧ್ಯೇ ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಸ್ರಷ್ಟಾರಮನೇಕರೂಪಮ್ |
ವಿಶ್ವಸ್ಯೈಕಂ ಪರಿವೇಷ್ಟಿತಾರಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಶಿವಂ ಶಾಂತಿಮತ್ಯಂತಮೇತಿ ॥

- ಶ್ವೇತಾಶ್ವರೋಪನಿಷತ್, ೪-೧೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಯಾರು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮನೋ, ಅವಿದ್ಯೆಯ ಮತ್ತೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವನೊ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತೃವೋ ಬಹುರೂಪನೋ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆವರಿಸಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನನ್ನು (ಪರತತ್ತ್ವ, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು) ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಮಾನವನು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ".

ಧಾರಣಾತ್ ಧರ್ಮಮಿತ್ಯಾಹುಃ ಧರ್ಮೋ ಧಾರಯತಿ ಪ್ರಜಾಃ |
ಯಃ ಸ್ಯಾತ್ ಧಾರಣ ಸಂಯುಕ್ತಃ ಸ ಧರ್ಮ ಇತಿ ನಿಶ್ಚಯಃ ॥

ಕರ್ಣಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿದ್ದು (೮.೬೯.೫೦)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಧರ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮನುಷ್ಯನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮೌಲ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಸಂಯೋಜಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಧರ್ಮ ಎಂದು (ಜ್ಞಾನಿಗಳು) ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸರ್ವೇಷಾಂ ಯಃ ಸುಹೃನ್ನಿತ್ಯಂ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಚ ಹಿತೇ ರತಃ
ಕರ್ಮಣಾ ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಸ ಧರ್ಮಂ ವೇದ ಜಾಜಲೇ

ಮಹಾಭಾರತದ ಶಾಂತಿಪರ್ವ (೧೨.೨೬೪.೯)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಜಾಜಲಿ ಯಾರು ಸದಾ ಸಕಲಜೀವಿಗಳ ಗೆಳೆಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೋ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಪರಿತ್ಯಜೇತ್ ಅರ್ಥಕಾಮೌ ಯೌ ಸ್ಯಾತಾಂ ಧರ್ಮವರ್ಜಿತೌ |
ಧರ್ಮಂ ಚಾಪ್ಯಸುಖೋದರ್ಕಂ ಲೋಕವಿಕ್ರುಷ್ಟಮೇವ ಚ ||

(ಮನುಸ್ಮೃತಿ, ೪.೧೭೬)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮವರ್ಜಿತವಾದ ಅರ್ಥಕಾಮಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸು ತನ್ನ ಮತ್ತು ಜನರ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಧರ್ಮವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸು.

ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ "ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದು" ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ "ನೈತಿಕ ನಿಯಮ" ಹಾಗೂ "ಅಚಾರ" ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ "ಪ್ರಾಚೀನ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಥರ್ವವೇದ (11-9-17)ದಲ್ಲಿ "ಧರ್ಮ" ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ "ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪುಣ್ಯ" ಎಂದಿದೆ. ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ (2-23)ನಲ್ಲಿ "ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯ" ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ (1-11) ನಲ್ಲಿ "ಸತ್ಯಂ ವದ, ಧರ್ಮಂ ಚರ" (ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳು, ಧರ್ಮಾನುಸಾರ ನಡೆದುಕೊ) ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶೃತಿಃ ಸ್ಮೃತಿಃ ಸದಾಚಾರಃ ಸ್ವಸ್ಯ ಚ ಪ್ರಿಯಮಾತ್ಮನಃ |
ಸಮ್ಯಕ್ ಸಂಕಲ್ಪಜಃ ಕಾಮಿಂ ಧರ್ಮ ಮೂಲಮಿದಂ ಸ್ಮೃತಮ್ ||

ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸ್ಮೃತಿ –1-7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದ, ಸ್ಮೃತಿ, ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಾದಿ ಶಿಷ್ಟ ಜನರ ಹಾಗೂ ಸಜ್ಜನರ ಆಚಾರ (ಆಚರಣೆ) ಹಾಗೂ ಅವರ ಉಪದೇಶಾನುಸಾರ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ವಿವೇಕ, ಬುದ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರ, ಆತ್ಮ ಸಂತೋಷಾ-ನುಸಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವೇದಾಂತ, ಎಲ್ಲಿಯೊ ದೂರದ, ವಿಶ್ವವನ್ನು ಮೀರಿದ ದೇವರನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾನವನಲ್ಲೂ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲೂ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿರುವ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. "ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವವೂ ಶಿವನೇ; ಜೀವನ ಸೇವೆಯೆ ಶಿವನ ಪೂಜೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು. ಅಭಿಗಮನ (ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು), ಉಪಾದಾನ (ಪೂಜಾ ಸಾಮಗ್ರಿಯ ಸಂಗ್ರಹ), ಇಜ್ಯಾ (ಪೂಜೆ), ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ (ವೇದಾಧ್ಯಯನ), ಯೋಗ (ಧ್ಯಾನ) ಇವು ಆಗಮೋಕ್ತ ನಿತ್ಯ ವಿಧಿಗಳು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವ ಆಚಾರದಲ್ಲಿ

ನಿಷ್ಠೆಯಿರಬೇಕು, ಯಾವುದು ಪುಣ್ಯ, ಯಾವುದು ಪಾಪ, ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯಗಳ ರಹಸ್ಯವೇನು, ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪರಂಪರಾಗತ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿ ಅರುಹುವ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳೇ ಆಗಮಗಳು.

ಅಧರ್ಮೇಣೈಧತೇ ತಾವತ್ ತತೋ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯತಿ |
ತತಸ್ಸಪತ್ನಾನ್ ಜಯತಿ ಸಮೂಲಸ್ತು ವಿನಶ್ಯತಿ ||

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಸಂಹಿತೆ

ಅಂದರೆ "ಅಧರ್ಮದಿಂದ ಅಧಿಕಾರ, ಹಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳಿಸಲು ಹೊರಟವರಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಿರೋಧಿಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬುಡ ಸಹಿತ ನಾಶವಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ".

ಮತ ಎಂದರೇನು?

ಮತ = मत = म त

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಸಮಯದ ಸದ್ಗುಣ

ವಿವರಣೆ:- ಮತ ಎಂದರೆ ಸಮಯದ ಜ್ಞಾನ, ವಿಚಾರ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ನಂಬಿಕೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಮತ ಎಂದರೆ ತಿಳಿದದ್ದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು ಅನುಭವಿಸಿ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡದ್ದು ಅನುಭವದ ಆಧಾರದಿಂದ ಆಲೋಚಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದು, ಅನುಭವಿಸಿದವರು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದದ್ದೂ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಯಾ ಸಮಯದ ಸದ್ಗುಣ ಅನುಭವ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅನುಭವ ಸದ್ಗುಣ ಜ್ಞಾನವೇ ಮತ. ಶ್ರೀ ಶಂಕರ, ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜ, ಶ್ರೀ ಮಧ್ವ ಇವರು ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದು ಇವರ ಮತಗಳಾದ ಅದ್ವೈತ, ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ ಮತ್ತು ದ್ವೈತಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳೂ ವೇದಾಂತದರ್ಶನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇವುಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಆತ್ಮನ ಮೋಕ್ಷದ ಕುರಿತಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಯಾಯ ಪಂಥಗಳ ಹೆಸರಿನೊಡನೆ ವೇದಾಂತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಮತ ಸತ್ಯದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಂವುದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ "ಸಿದ್ದಾಂತ"ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಯಃ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ತಿಷ್ಠನ್ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಭೂತೇಭ್ಯೋಂತರಃ, ಯಂ ಸರ್ವಾಣಿ
ಭೂತಾನಿ ನ ವಿದುಃ, ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಶರೀರಂ ಯಃ ಸರ್ವಾಣಿ,
ಭೂತಾನ್ಯಂತರೋ ದಮಯತಿ, ಏಷ ಸ ಆತ್ಮಾಂತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ ||

- ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್, ೩-2-1೫

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಯಾವನು. ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವವನಾಗಿ ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳ ಒಳಗಿರುವನೋ, ಯಾವನನ್ನು ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿಳಿಯವೋ, ಯಾವನಿಗೆ ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳು ಶರೀರವೋ, ಯಾವನು ಒಳಗಿದ್ದು ಕೊಂಡು ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸುವನೋ ಅವನೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯು, ನಿನ್ನ ಅಮೃತನಾದ ಆತ್ಮನು."

ಸನಾತನ ಧರ್ಮದವರು ಎಂದರೆ ಯಾರು?

ಸನಾತನ = सनातन = स न अ त न

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವವರು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದಾಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಜನರು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ

ಉಸಿರನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಮೃತವನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾಧಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿತವರಾಗಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕಲಿತವರೇ ಸನಾತನರು. ಸನಾತನರು ಎಂದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನರೂ ಎಂದೂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಥ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. "ಸನಾ ಅತನೋತಿ ಇತಿ ಸನಾತನಃ - ಅಂದರೆ ಬದುಕನ್ನು ಬಂಗಾರಗೊಳಿಸುವ ಶಾಶ್ವತ ಮೌಲ್ಯಗಳುಳ್ಳದ್ದರಿಂದ ಇದು ಸನಾತನ ಧರ್ಮ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಜಯೇಂದ್ರಸರಸ್ವತಿ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಉಪನ್ಯಾಸವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ "ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವು ವೈದಿಕ ಧರ್ಮವೆಂದೂ, ಸನಾತನ ಧರ್ಮವೆಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದುದಲ್ಲ. ಅದು ಅನೇಕ ಯುಗಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಬಂದಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಉದಯದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವದಿ ಇದ್ದರೆ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಯಾವುದೆ ಉಗಮ ಕಾಲ ಇರುವದಿಲ್ಲ, ಕೃತಯುಗ, ತ್ರೇತಾಯುಗ, ದ್ವಾಪರಯುಗ, ಕಲಿಯುಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಬಂದ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಪುರಾತನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಧರ್ಮವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಿದೆಯೊ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವಿದೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಿಲ್ಲವೊ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವೇದಗಳೇ ಪ್ರಮಾಣ ಗ್ರಂಥಗಳು. ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಬಹುಕಾಲದ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ, ತಪಸ್ಸು, ಸಾಧನೆ, ಸಿದ್ದಿಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ವೇದಗಳು ಭಾರತದ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾಗಿವೆ".

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಪಾರ್ವತಿ, ಶಿವ, ವಿಷ್ಣು ಹೆಸರಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಏನು?

"ಲಕ್ಷ್ಮಿ" = लक्ष्मी = ल क्ष मी ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಅಕ್ಷರಗಳ ರೀತ್ಯ ವಿಮರ್ಶಿಸಿದಾಗ "ರಚಿಸುವುದು, ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವುದು" ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಐಶ್ವರ್ಯ ದೇವತೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಐಶ್ವರ್ಯದಿಂದ ಯಾವುದು ಬೇಕಾದರೂ ರಚಿಸಬಹುದು ಯಾವುದು ಬೇಕಾದರೂ ನಾಶಗೊಳಿಸಬಹುದು ಹಾಗೆ ಆಕೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲಸುವವಳಲ್ಲ ಆಕೆ ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಎಂಬ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪಾರ್ವತಿ = पार्वती = पा र व ती ಅವಳು ಶಿವನ ಅರ್ಧನಾರಿ ಎಂಬ ಪದ. ಅದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿ. ಅವಳು ಮಾನವನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು. ಅವಳ ಹೆಸರಿನ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿದಾಗ "ವ್ಯಾಪಿಸುವಿಕೆಗಾಗಿ (ಹರಡುವಿಕೆಗಾಗಿ) ಪ್ರಬಲವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ವತಿಯು ಮಾನವನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಅಪಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅಗ್ನಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಬೆಂಕಿಯ ಮೂಲಕ ಆವಿಯಾದ ಅಮೃತವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗಿ ಮನುಜನ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅದು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ನರ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದ ಮುಖೇನ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ದ ನಾರಿಯಾದ ಪಾರ್ವತಿ ಮಾತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅಂತಹ ಬೆಂಕಿಯ ಅಮೃತವು ಮಾನವ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು 100% ಮೆದುಳಿನ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ **ಶಿವ** = शिव = शि व ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥ ಎರಡು ವಿದದಲ್ಲಿ ಅನುವಾದಿಸಿರುವಂತೆ "ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ / ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು (ಧ್ಯಾನ)". ಇವೆರಡೂ ಶಿವನ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಒಂದು ಆತ ಆರೋಗ್ಯವಂತನೆಂದು ಕಾರಣ ಆತ ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನೆಂದು, ಶಿವನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸುವವನು ಅಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಗಮನದಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡತಕ್ಕವನು ಅದು ಆತನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನು ಎಂದು ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಶಿ" ಎಂಬುದಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದು, "ವಾ" ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು. ಸದರಿ ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ತಿಳಿಯುತ್ತೆ. ಶಿವಾಯ = शिवाय ಎಂಬ ಪದವು ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮುಖೇನ ಹೀಗೆ ಬರುತ್ತದೆ "ಗಾಳಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು". ಈಶ್ವರ = ईश्वर = ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಒಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಮೂರು ಅಕ್ಷರಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತೆ "ಈ" "ಶ್ವ" "ರ". ಈ ಮೂರು ಅಜಪ ಮಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ. "ಈ" ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ತುಂಬುವುದು, "ಶ್ವ" ಎಂದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು "ರ" ಎಂದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಉಸಿರಾಟವು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವನ್ನು ಆರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷರವಾಗಿ ಈಶ್ವರ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ "ಶಕ್ತಿಯುತ ಹೊಳಪಿನ ನಿಪುಣ ಆಗಿರಿ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಈಶ = ईश = ಎಂಬ ಪದದಲ್ಲಿ "ಈ" ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದ ವರೆಗೆ ಒಳಗೆ ಎಳೆಯುವುದು, "ಶ" ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು.

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಶಿವ ಎಂದರೆ ..... "ಶಿಕಾರ" ಅಗ್ನಿತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಮಹಾರುದ್ರಾಂಶದಿಂದ ಬೆಳಗುತ್ತಲಿದೆ. "ವಕಾರ" ವಾಯು ತತ್ವವನ್ನು ಗರ್ಭೀಕರಿಸಿ ವಾಯು ಲಿಂಗದ ಪ್ರತೀಕವೆನಿಸಿದೆ. ಅಗ್ನಿ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸಖತ್ವದ ಸಹಕಾರದಿಂದ ವಿಲೀನವಾಗಲು, ವಾಯುವು ಆಕಾಶತತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನ ಗೊಂಡಿರುವುದು". ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

"ವಿಷ್ಣು" = "विष्णु" = वि ष ण उ ಎಂಬ ಪದವು ಅಕ್ಷರಶಃ ಈ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, "ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ/ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ) ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ" ಮತ್ತೊಂದು ನಿಘಂಟಿನ ಅರ್ಥವು "ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತನು" (ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವವನು ಅದುವೇ ಗಾಳಿ), ವಸುವಿನ ಒಂದು ಹೆಸರು ಅದುವೇ ಗಾಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿ, ಶ, ಣು ಎಂಬ ಮೂರು ಅಕ್ಷರ ಬರುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ "ವಿ" ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ತುಂಬುವುದು, "ಶ" ಎಂದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು "ಣು" ಎಂದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕ/ಮೂಗು ಇರುತ್ತದೆ, ಅದುವೇ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ, ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ವಾಯು, ಅಮೃತ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ವಾಯು, ಮುಂತಾದವು ಇರುವುದನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಪಡೆಯುವ ವಾಯು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಎಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಚರಾಚರಾತ್ಮಕವಾದ ಈ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪನಾದ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞವೆಂಬ (ಆತ್ಮವೆಂಬ) ವಿಷ್ಣುಶಕ್ತಿಯು ಪರವೆಂತಲೂ, (ಅತ್ಯಧಿಕವೆಂತಲೂ) ಅವಿದ್ಯೆಯು ಅಪರಶಕ್ತಿಯೆಂತಲೂ (ಅಲ್ಪಶಕ್ತಿಯಂತಲೂ) ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಸಾರಭೂತವಾದ (ಆಧಾರರಹಿತವಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವ) ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ

ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞಶಕ್ತಿಯು (ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು) ಕರ್ಮದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಚೇಷ್ಟಾಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ನಾಮಧೇಯವುಳ್ಳ ಸಂಸಾರ ತಾಪಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊಂದುವನು, ಅದು ಹಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞವೆಂಬ ನಾಮಧೇಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆ ವಿಷ್ಣುಶಕ್ತಿಯು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಾರತಮ್ಯದಿಂದ ಜ್ಞಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುಶಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯಲ್ಪವು. ಸ್ಥಾವರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಲಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಅವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೃಗಗಳಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪಶುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.13

ಜ್ಞಾನಿಗಳು "ಸತ್" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬ್ರಹ್ಮನ ಅಮೂರ್ತರೂಪವು (ನಿರಾಕಾರ ರೂಪವು) ವಿಷ್ಣುವಿನ ಯೋಗಿಧ್ಯೇಯವಾದ ಎರಡನೆಯ ರೂಪವು. (ಸತ್ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ, ವಾಸ್ತವ, ಒಳ್ಳೆಯ, ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಪೂಜ್ಯ, ನೈಜ, ಶಾಶ್ವತ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ನಿರಂತರ, ಸುಂದರ) ಈ ಸಕಲ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗಿವೆಯೋ ಅದು ಹರಿಯ ಸ್ವರೂಪಾಂಶವಲ್ಲ. ಅವನ ಮಹತ್ತಾದ ಸ್ವರೂಪವು ಬೇರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆ ಹರಿಯ ರೂಪವು ತನ್ನ ಲೀಲೆಯಿಂದ ಸಕಲ ಶಕ್ತಿರೂಪಗಳನ್ನೂ ದೇವತೆ, ತಿರ್ಯಗ್ಜಂತು, ಮನುಷ್ಯ ಮುಂತಾದವರ ಚೇಷ್ಟೆ ಯುಳ್ಳುದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೋಕೋಪಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ಕರ್ಮ ನಿಮಿತ್ತದಿಂದುಂಟಾದ, ಅಪ್ರಮೇಯನಾದ ಹರಿಯ ಚೇಷ್ಟೆಯು ಪರರಿಂದ ವಿಧಿಸಲ್ಪಡದೆಯೇ ಎಂದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವರೂಪನಾದ ಹರಿಯ ಸಕಲ ಪಾಪನಾಶಕವಾದ ಆ ರೂಪವನ್ನು ಯೋಗಯುಕ್ತನಾದವನು ಆತ್ಮಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಜ್ವಲಿಸುವ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ ಅಗ್ನಿಯು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಸಹಿತವಾದರೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಪೊದೆಗಳನ್ನು ಸುಡುವಂತೆ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ್ಣುವು ಯೋಗದಿಂದ ಯೋಗಿಗಳ ಪಾಪವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸುಡುವನು.14

ನಾರಾಯಣಾಯ ಮತ್ತು ನಾರಾಯಣ ಅರ್ಥ

ನಾರಾಯಣಾಯ = नारायणाय = न अ रा य ण अ य = न अ र अ य ण अ य

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ:- "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವದ ಉಸಿರು ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವುದು." ಅಥವಾ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಜ್ವಾಲಾ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸರಿಸುವುದು"

ಶ್ರೀ ವೈಷ್ಣವರು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವ ರಹಸ್ಯತ್ರಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು. ಅದೇ "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ". ಈ ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದರಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಲು, ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ; ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭೋಪಾಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತತ್ವ ಇದರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಕರ್ಯರಿಂದ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಅನೇಕ ಆಚಾರ್ಯರು, ಮತನಿಷ್ಠರು ದೀರ್ಘವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ರಾಮಾನುಜರ 'ರಹಸ್ಯತ್ರಯಸಾರ' ಕೃತಿಯ ಮುಖ್ಯವಸ್ತುವೇ ಇದು. ಈ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರಿಯನ್ನು 'ಮೂಲಮಂತ್ರ' 'ಮಹಾಮಂತ್ರ,' 'ಮಂತ್ರರಾಜ' ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

"ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಓಂಕಾರವು, ಅವಿಭಜಿತ ನೀರಿನ ಕರುಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವದ ಉಸಿರು ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವುದು". ಅಥವಾ "ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಓಂಕಾರವು, ಅವಿಭಜಿತ ನೀರಿನ ಕರುಣೆಯೊಂದಿಗೆ,

---

13 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

14 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಜ್ವಾಲಾ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸರಿಸುವುದು'

ನಾರಾಯಣ = नारायण = न अ रा य ण = न अ र अ य ण

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ:- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಥವಾ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಜ್ವಾಲಾ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು.

ನಾರಾಯಣ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ "ಅಂತರ್ಬಹಿಶ್ಚ ತತ್-ಸರ್ವಂ ವ್ಯಾಪ್ಯ ನಾರಾಯಣಃ ಸ್ಥಿತಃ". ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ತುಂಬಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ನಿಂತಿರುವ ಭಗವಂತ ನಾರಾಯಣ. ಒಂದು ಅತಿಕ್ಷುದ್ರ ಜೀವದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮನ ತನಕ ಎಲ್ಲರ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಭಗವಂತ ತುಂಬಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಬಿಂಬರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ನಮ್ಮನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ದರ್ಶನ ಕೊಡುವ ಭಗವಂತ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಬಹಿ(ಬಹುದೂರ). ಸರ್ವಗತನಾದ ಭಗವಂತ ಅಚಲ ಆದರೆ ಆತನ ಅನಂತ ರೂಪಗಳು ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ತ ಚರಾಚಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವದೊಳಗೆ ಭಗವಂತ ತುಂಬಿ ನಿಂತಿದ್ದಾನೆ. ಭಗವಂತ ಅಣುವಿನೊಳಗೆ ಅಣುವಾಗಿ ತುಂಬಿದ್ದಾನೆ.

ಆಶ್ಚರ್ಯವತ್ ಪಶ್ಯತಿ ಕಶ್ಚಿದೇನಂ ಆಶ್ಚರ್ಯವದ್ ವದತಿ ತಥೈವ
ಚಾನ್ಯಃ । ಆಶ್ಚರ್ಯವಚ್ಚೈನಮನ್ಯಃ ಶೃಣೋತಿ ಶ್ರುತ್ವಾಽಪ್ಯೇನಂ ವೇದ ನಚೈವ ಕಶ್ಚಿತ್॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 2-೨೯

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರಾದರೂ ಈ ಜೀವತತ್ವವನ್ನು ಅಥವಾ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ಅದೊಂದು ಅಚ್ಚರಿಯಂತೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆ ಕುರಿತು ಉದ್ಗರಿಸಿದರೆ ಅದೊಂದು ಅಚ್ಚರಿಯಂತೆ. ಮಗದೊಬ್ಬ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದರೆ ಅದೂ ಒಂದಚ್ಚರಿಯಂತೆ. (ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಭಗವಂತನನ್ನು ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡು ಆಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಅವನನ್ನು ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ) ಎಷ್ಟು ಕೇಳಿದರೂ ಜೀವವನ್ನಾಗಲೀ, ಭಗವಂತನನ್ನಾಗಲೀ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತವನು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ.

ಜಗನ್ನಾಥದಾಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದಂತೆ, ಪರಮಾತ್ಮ ನಾರಾಯಣನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನೋಪಾಸಕ್ತನು ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಐದು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳ ಪೈಕಿ ನಾರಾಯಣ ಎಂದರೆ ಅಂತಃಕರಣ ಎಂತಲೂ ಫಲಭೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣನೆಂತಲೂ, ಆನಂದಮಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾರಾಯಣನ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಎಂತಲೂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮನೋಮಯಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಕಲ್ಪ ವಿಕಲ್ಪ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಕರ್ಷಣ ನಾಮವನ್ನು, ಸ್ಮರಣೇಚ್ಛಾ ಕಾರ್ಯದ ಚಿತ್ತ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶ ವಾಸುದೇವ ನಾಮವನ್ನು, ನಿಶ್ಚಯ ಜ್ಞಾನ ಕಾರ್ಯದ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ ನಾಮವನ್ನು, ಸ್ವರೂಪ ಅಸ್ವರೂಪ ಕಾರ್ಯದ ಅಹಂಕಾರ ಅನ್ನಮಯಕೋಶಕ್ಕೆ ಅನಿರುದ್ಧ ನಾಮವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರ, ವರುಣ, ಯಾರು?

"ಇಂದ್ರ," = इन्द्र = इ न द र

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ:- "ಪ್ರಕಾಶಮಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಶಂಸನೀಯವಾದುದ್ದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸಲಾಗಿದೆ" ಇಂದ್ರನನ್ನು ಸಿಡಿಲಿನ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಗೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂದ್ರನನ್ನು ಪ್ರಜಾಪತಿ ಎಂದೂ

ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನಾ ಹಂತ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಈ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಗಾಳಿ, ಅಮೃತ, ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಸ್ಮಯ ಸರಸ್ವತಿ ಜಲದಾರೆ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಆಗಿದೆ. ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಶುಭ್ರ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವೇ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆ ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಅದ್ಬುತವಾದವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುವವನು ಈ ದೇಹದ ಅಧಿಪತಿ/ರಾಜ ಅವನೇ ಇಂದ್ರ. ಇಂದ್ರ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಅಧಿಪತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುವ ಅಧಿಪತಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಯಾವ ಮನುಜನಲ್ಲಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಅವನು ರಾಜನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಅರ್ಥಾತ್ ರಾಜಯೋಗಿ ಆಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವ ಪದದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇರುವುದಾಗಿದೆ.

"ವರುಣ" = वरूण = व र उ ण

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ:- "ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ರೂಡಿಯಲ್ಲಿ ವರುಣದೇವ ಎಂದರೆ ಮಳೆ ಎಂದೂ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನ ಮನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದ ಬಳಿ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಬುತವಾದ ಆಯುದ ಅದುವೇ ಮನುಜನಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಆಗಿದೆ. ಅಂತಹ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಬೆಂಕಿಯ ದ್ರವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯಣಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದು ಅಮೃತ, ಅಮೃತದ ವಾಯು, ಅಮೃತದ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ವರುಣ ದೇವ ಎಂದೂ, ಇಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯಣಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿಚಾರ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಧಿಪತಿ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಶಕ್ತಿಯ ಇಂದ್ರ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 24 ಶ್ಲೋಕ 1 - 3 ರಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರನ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಣನೆ ಮತ್ತೆ ರಕ್ಷೆ ಕೋರುವಿಕೆ ಇದೆ.

"ಇನ್ದ್ರಸ್ಯ ಮನ್ಮಹೇ ಶಶ್ವದಿದಸ್ಯ ಮನ್ಮಹೇ ವೃತ್ರಘ್ನ ಸ್ತೋಮಾ ಉಪ ಮೇಮ ಆಗುಃ ।
ಯೋ ದಾಶುಷಃ ಸುಕೃತೋ ಹವಮೇತಿ ಸ ನೋ ಮುಞ್ಚತ್ವಂಹಸಃ । ೧ ॥"

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಧಿಪತಿಯಾದ ಇಂದ್ರನ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅನ್ವೇಶನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ, ನಿರಂತರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಇಂದ್ರನ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ರಾಕ್ಷಸ ದುಷ್ಟ, ಕತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವವನು. ದಾನ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯ ಉದಾರ ಮನುಷ್ಯನ ಕರೆಗೆ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಭಗವಂತನ ಗೌರವಾರ್ಥವಾಗಿ ಆರಾಧನೆಯ ಮಾತುಗಳು ಈಗ ನನಗೆ ಬಂದಿವೆ.

ಇಂದ್ರ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾಪ ಮತ್ತು ಸಂಕಟದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

ಯ ಉಗ್ರೀಣಾಮುಗ್ರಬಾಹುರ್ಯಯುರ್ಯೋಂ ದಾನವಾನಾಂ ಬಲಮಾರುರೋಜ।
ಯೇನ ಜಿತಾ: ಸಿನ್ಧವೋ ಯೇನ ಗಾವಃ ಸ ನೋ ಮುಞ್ಚತ್ವಂಹಸಃ ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾವು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಯೋಧರನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ರಾಕ್ಷಸ ವಿಧ್ವಂಸಕರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಡೆಯುವ, ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ತೋಳುಗಳ ಅಧಿಪತಿಯಾದ ಇಂದ್ರನನ್ನು ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವನು ಹರಿಯುವ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತಾನೆ, ಉರುಳುತ್ತಿರುವ ಸಾಗರಗಳನ್ನು

ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಳೆಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಾನೆ, ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು) ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಆ ಭಗವಂತ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾಪ ಮತ್ತು ಸಂಕಟದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

ಯಶ್ಚರ್ಷಣಿಪ್ರೋ ವೃಷಭಃ ಸ್ವರ್ವಿದ್ ಯಸ್ಮೈ ಗ್ರಾವಾಣ: ಪ್ರವದನ್ತಿ ನೃಮ್ಣಮ್।
ಯಸ್ಯಾಧ್ವರ: ಸಪ್ತಹೋತಾ ಮದಿಷ್ಠ: ಸ ನೋ ಮುಞ್ಚತ್ವಂಹಸಃ ॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೆರವೇರಿಸುವವನು, ಉದಾರ-ತೆಯ ಮಳೆಯನ್ನು ತರುವವನು, ಆನಂದದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವವನು, ಯಾರಿಗಾಗಿ ಯಜ್ಞ ಆಚರಣೆಗಳು ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತವೆ, ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಭಾವೋದ್ರಿಕ್ತ ಸೃಜನಶೀಲ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಏಳು ಪುರೋಹಿತರು (ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು) ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ, ಆತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾಪ ಮತ್ತು ಸಂಕಟದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

ಋಗ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಳಕಿನ ಅಧಿದೇವತೆ ಇಂದ್ರ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 2 - ಶ್ಲೋಕ 4 ರಿಂದ 6
ಇನ್ದ್ರವಾಯೂ ಇಮೇ ಸುತಾ ಉಪ ಪರಯೋಭಿರಾ ಗತಮ | ಇನ್ದವೋ ವಾಮುಶನ್ತಿ ಹಿ || 4
ವಾಯವಿನ್ದ್ರಶ್ಚ ಚೇತಥಃ ಸುತಾನಾಂ ವಾಜಿನೀವಸೂ | ತಾವಾ ಯಾತಮುಪ ದರವತ || 5
ವಾಯವಿನ್ದ್ರಶ್ಚ ಸುನ್ವತ ಆ ಯಾತಮುಪ ನಿಷ್ಕೃಮ | ಮಕ್ಷ್ವಿತ್ಥಾ ಧಿಯಾ ನರಾ || 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- (4) ಬೆಳಕಿನ ಅಧಿಪತಿ ಇಂದ್ರ, ಮತ್ತು ಜೀವನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಉಸಿರು, ವಾಯು, ಬಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿದ ಈ ಪ್ರಮುಖ ಸಾರಗಳು ಯಜ್ಞದ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳು. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವೈಭವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ. (5) ವಾಯು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರ, ಅಧಿಪತಿಯ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು, ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸತ್ವ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿಸುವಿರಿ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ದೈವತ್ವಗಳು, ವೇಗವಾಗಿ ಬಂದು ಜೀವನ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ. (6) ವಾಯು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರ, ಜೀವನದ ದೈವಿಕ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವತ್ವಗಳು, ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೀವನದ ರಸದಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಮಾನವನನ್ನು ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ತಮ್ಮ ಸೃಜನಶೀಲ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರದ ಮಹತ್ವ

ರಾಮ ಎನ್ನುವ ಬೀಜ ಮಂತ್ರದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ"
ಕ್ರೀಂ ಎನ್ನುವ ಬೀಜ ಮಂತ್ರದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಹೊಂದಿರುವ ಶಬ್ದ"
ಹ್ರೀಂ ಎನ್ನುವ ಬೀಜ ಮಂತ್ರದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಹೊಂದಿರುವ ಬೆರಗು"
ಕ್ಲೀಮ್ ಎನ್ನುವ ಬೀಜ ಮಂತ್ರದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಆತ್ಮ"
ಶ್ರೀಮ್ ಎನ್ನುವ ಬೀಜ ಮಂತ್ರದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಮಾತಿನ ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ,
ಕಾಳೀಮ್ ಎನ್ನುವ ಬೀಜ ಮಂತ್ರದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಆತ್ಮವು"

ಶಾಸ್ತ್ರ ಶಬ್ದದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಏನು?

"ಶಾಸ್ತ್ರ" = शास्त्र, = शा स त्र ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅಕ್ಷರಶಃ "ಮೂರು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸು" ಅಥವಾ "ಮೂರು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ" ಎಂದರ್ಥ. ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಇದ್ದದ್ದು ಮೂರು ವೇದಗಳು ಮಾತ್ರ ಅದು ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ ಎಂಬ ಮೂರು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿನ್ನ ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಮೂರು ಅಕ್ಷರಗಳ/ಪದಗಳ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಗೋಪ್ಯತಾ ಮಂತ್ರಬೋಧನಾ ಮೂಲವೇ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳಾದ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳಾ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದೇ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಡಾ. ತುಳಸಿ ರಾಮ್ ಶರ್ಮಾ ರವರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರುವ ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ ೧೮ ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 17 ರಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ "ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವದ ಮೂರು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬಹುಮುಖ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ಅವುಗಳು: ರುಚಿ ಮತ್ತು ಮಾಧುರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀರು, ಪ್ರಾಣದ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು. ಮತ್ತು ಈ ಮೂರೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿವೆ."

ವ್ಯಾಸರು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ ಪಿತಾಮಹ

ವ್ಯಾಸ = व्यास = व या स

"ವ್ಯಾಸ" = व्यास ಎಂಬುವವರು ಅಥರ್ವ ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೂಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಾಸರು ಮೂಲ ಏಕ ವೇದವನ್ನು ಮೂರು ಅಂಗೀಕೃತ ಸಂಗ್ರಹಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅಥರ್ವವೇದ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನಾಲ್ಕನೆಯದನ್ನು ವೇದವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ವೇದವ್ಯಾಸ ಅಥವಾ "ವೇದಗಳ ವಿಭಜಕ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಇದು ವೇದದ ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಅವರು ವೇದಗಳ ಮಂತ್ರಗಳ ಸಂಯೋಜಕರಾಗಿ ಸಂಪ್ರದಾಯದಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಹದಿನೆಂಟು ಪುರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಸೂತ್ರಗಳ ಲೇಖಕರು. ಅವರು ಏಳು ಚಿರಂಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು.

ವೇದಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮನು ವಸಿಷ್ಠ ಮಹಾ ಋಷಿಗೆ ತಂದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ವಸಿಷ್ಠರು ಮತ್ತು ಅರುಂದತಿಯವರಿಗೆ ಜನಿಸಿದವರೇ ಶಕ್ತಿ ಮಹರ್ಷಿ, ಅದೃಷ್ಯವಂತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮಹರ್ಷಿಗೆ ಜನಿಸಿದವರೇ ಪರಾಷರ ಮಹರ್ಷಿ. ಪರಾಷರ ಮಹರ್ಷಿ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಾರರ ಕುಲದ ಸತ್ಯವತಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿ. ನಂತರ ಸತ್ಯವತಿ 'ಸಂತನು' ಮಹಾರಾಜನನ್ನು ವರಿಸಿದಳು. ಇವರಿಗೆ ಚಿತ್ರಾಂಗದ ಮತ್ತು ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯ ಎಂಬ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸು ನೀಗಿದರು. ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯನಿಗೆ ಅಂಬಿಕಾ ಮತ್ತು ಅಂಬಾಲಿಕಾ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಪತ್ನಿಯರು. ಅಂದಿನ ನಿಯೋಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿ ಮತ್ತು ಅಂಬಿಕೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ದ್ರುತರಾಷ್ಟ್ರ ಆದರೆ, ಅಂಬಾಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸ ಮರ್ಷಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಪಾಂಡುರಾಜ. ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿ ಮತ್ತು ದಾಸಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ವಿದುರ. ವಶಿಷ್ಠರು, ಪರಾಷರರು, ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸರಾದಿಯಾಗಿ ವೇದಗಳು, ಪುರಾಣಗಳು ಇತರೆ ಹಿಂದು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೃಷ್ಣ ಜಗದ್ಗುರು ಆದದ್ದು

ಕೃಷ್ಣ = कृष्ण = कृ ष ण

"ಕೃಷ್ಣನ" = कृष्ण ಹೆಸರನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನನ್ನು "ಜಗತ್ತಿನ ಏಕೈಕ ಗುರು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಕೃಷ್ಣನ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು". ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿದ ಗುರು ಕೃಷ್ಣ, ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಜಗದ್ಗುರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. "ಅರ್ಜುನ" = अर्जुन = ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವನ್ನು ಅಕ್ಷರಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕಿದಾಗ "ಕೃಷ್ಣನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಹೋಗುವ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ "ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರಚಿಸುವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಹೋಗುವ". "ರಾಮ" = राम = ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವನ್ನು ಅಕ್ಷರಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕಿದಾಗ "ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಪರಿಣಾಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಮೃತದ ವಾಯು, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಆಹಾರ, ಗಂಜಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ "ರಾಮ" ನಾಮದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೀತಾ = सिता = ಎಂಬ ನಾಮದಾಲ್ಲಿ "ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲು ಆಶೀರ್ವಾದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೀತಾ ಮಾತೆಯು ವಾಯು ಪುತ್ರ ಆಂಜಿನೇಯನನ್ನು ಆಶೀರ್ವಾದಿಸಿದ ತಾಯಿ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಯು, ಉಸಿರಾಟ, ಬೆಳಗಿಸುವ ಬೆಂಕಿ, ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಅಪಾನವಾಯು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಬೋಧನಾ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ವ್ಯಾಸರ ಭೋಧನಾ ಗೋಪ್ಯತೆಯೇ ಸಂಸ್ಕೃತ ನಾಮಾಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಸ್ಮಯತೆ.

ಬ್ರಹ್ಮ ಬ್ರಹಜ್ಞಾನ ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥ

ಬ್ರಹ್ಮ = ब्रह्म = ब र ह म =

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. (ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖ, ಹೊಳಪು, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ). ವೈಧಿಕ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೋ ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋ, ತ್ವಮೇವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸಿ' ಎಂಬ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇದೆ. "ಸತ್ಯಂ ಜ್ಞಾನಮನಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮ" (ತೈ. 2-1) ಎಂಬ ಉಪನಿಷದ್ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಡಕಗೊಂಡಿದೆ. ಸತ್ಯಂ, ಜ್ಞಾನಂ, ಅನಂತಂ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಬ್ರಹ್ಮನೊಡನೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸತ್ಯವೂ ಜ್ಞಾನವೂ ಅನಂತವೂ ಆದ ಬ್ರಹ್ಮ. ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯ, ಅದು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಇದೆ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದೆ, ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಶರೀರವೇ ಬ್ರಹ್ಮ-ವೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ, ಈ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಇರುವವನು ಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮ-ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಕ್ಷರವೇ ಬ್ರಹ್ಮ "ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಆನಂದವೂ (ಆಗಿರು-ವದು) ಬ್ರಹ್ಮವು" (ಬೃ. ೩-೯-೨೦). "ಈತನು ಮಾತೆಂಬ ಜ್ಯೋತಿ-ಯಿಂದಲೇ (ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ" (ಬೃ. ೪-೩-೫). ಬ್ರಹ್ಮವು ಚೈತನ್ಯ ರೂಪವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ ತೋರುವದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ-ರುವದರಿಂದ (ಅದಕ್ಕೂ) ಜ್ಯೋತಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. "ಆತನು ಬೆಳಗುವದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವದು, ಆತನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವದು" (ಮುಂ. ೨-೨-೧೧), "ಆ ಜ್ಯೋತಿಗಳ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೇವತೆಗಳು ಆಯುಸ್ಸು, ನಾಶವಿಲ್ಲದ್ದು ಎಂದು ಉಪಾಸನೆಮಾಡುತ್ತಾರೆ" (ಬೃ. ೪-೪-೧೬), "ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಕಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಖಂ ಬ್ರಹ್ಮ" (ಛಾಂ. ೪-೧೦-೪) ಅಂದರೆ, "ಪ್ರಾಣವು ಬ್ರಹ್ಮವು, ಕಂ (ಸುಖವು) ಬ್ರಹ್ಮನು, ಖಂ (ಆಕಾಶವು) ಬ್ರಹ್ಮವು". "ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?" (ಮುಂ. ೧-೧-೭) ಎಂದು ಪ್ರಕೃತನಾಗಿರುವ ಭೂತ ಯೋನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುವದಕ್ಕೆಲ್ಲ

ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಆ ಬಳಿಕವೂ "ಯಾವನು ಸರ್ವಜ್ಞನೋ ಸರ್ವವಿತ್ತೋ ಯಾವನ ತಪಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಮಯವಾಗಿರುವದೋ, ಆತನಿಂದ ಈ ಬ್ರಹ್ಮವೂ ನಾಮವೂ ರೂಪವೂ ಅನ್ನವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ" (ಮುಂ. ೧-೧-೯). "ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನಾದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ" (ಮುಂ. ೩-೨-೯). ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ.ರೆ

ಪರಮಾತ್ಮನೋ ವಿದ್ಯಾ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾ | (ಪರಮಾತ್ಮ ವಿಷಯಾ ವಿದ್ಯಾ)
ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಾಽಗ್ರ ಜೇನೋಕ್ತೇತಿ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾ ||

ಮುಂಡಕ 1-1-1

ಭಾವಾರ್ಥ:- (ಬ್ರಹ್ಮದ ವಿದ್ಯೆಯು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ) ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಆತನ ವಿಷಯದ ವಿದ್ಯೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಅಥವಾ ಮೊದಲು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿದ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಉಕ್ತವಾದದ್ದು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಶಾಶ್ವತವಾದ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯ ಅದು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಇದೆ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದೆ, ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಸಕಲ ಎಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಸಕಲ

ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ = सत्यम् ब्रह्म = सत् य म् ब र ह म =

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರುವ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಮತ್ತು ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ.

"ಆಪಃ: ಸತ್ಯಮಸೃಜಂತ, ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಜಾಪತಿಂ, ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ದೇವಾನ್"

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ (೫--೫-೧)

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ನೀರಿನಿಂದ ಸತ್ಯವೂ, ಸತ್ಯದಿಂದ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭನೆಂಬ ಬ್ರಹ್ಮನೂ, ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಜಾಪತಿಯೂ, ಪ್ರಜಾಪತಿಯಿಂದ ದೇವತೆಗಳೂ ಉತ್ಪನ್ನರಾದರೆಂದು" ಹೇಳಿದೆ.

ಆತ್ಮಾ ದೇವಾನಾಂ ಭುವನಸ್ಯ ಗರ್ಭೋ ಯಥಾವಶಂ ಚರತಿ ದೇವ ಏಷಃ ಘೋಷಾ
ಇದಸ್ಯ ಶೃಣ್ವಿರೇ ನ ರೂಪಂ ತಸ್ಮೈವಾತಾಯ ಹವಿಷಾ ವಿಧೇಮ"

ಋಗ್ವೇದ - ೧೦-೧೬೮-೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಚಂಡ ಗಾಳಿಯ ಒಳಗೆ ಭೂಮಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ ಇವುಗಳ ಕಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆ ಗಾಳಿಯು ನೀರಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುವವನಾಗಿ ತನಗೆ ಇಚ್ಛೆ ಬಂದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳತ್ತ ಚಲಿಸುವುದು ಗಾಳಿಯ ರಭಸದಿಂದ ಬೀಸುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವನ ರೂಪವು ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ವಾಯುದೇವನಿಗೆ ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ನೀಡಿ ಹೋಮ ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ವಾಯುದೇವನು ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆತ್ಮರೂಪನಾಗಿಯೂ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಗರ್ಭ ಎಂದರೆ ಜನನಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನನಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಮೊದಲಾಗಿ ವಾಯುವು ಸ್ತುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ವಾಯುವು ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಬದುಕಿರಲಾರದಾದುದರಿಂದ ವಾಯವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭರೂಪವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.)

ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಿಂದ:- ಪ್ರಾಣಗಳು ಕಂಠಗತವಾಗಿ ಸಾಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು. ಸತ್ಯಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯವಸ್ಥಿತನಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಬ್ರಹ್ಮನು ಸತ್ಯನಿಷ್ಠನಾಗಿರುವನು, ಸಜ್ಜನರು ಸತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತರಾಗಿರುವರು. ಚರಾಚರಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಪಂಚವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತಿರುವುದು. "ಸತ್ಯಂ ಬ್ರೂಯಾತ್" "ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳಬೇಕು" ಎಂಬುದಾಗಿ

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಸತ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವು, ಸತ್ಯನಾದ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸುವೆವು. ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವು ಶುಭ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವೂ ಆಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನ = ब्रह्मज्ञान = ब र ह म ज्ञा न

"ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನ" ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, (ಶಾಖ, ಹೊಳಪು, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ) ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕದಿಂದ:- ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನವಾದ ಮೇಲೆ ಸಂನ್ಯಾಸವು ಸ್ವತಃ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿದ್ವತ್ ಸಂನ್ಯಾಸವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದು ಆತ್ಮ ವಿದ್ಯಾಂಗವಾಗಿ ಸಂನ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಇದನ್ನು ವಿವಿದಿಷಾ ಸಂನ್ಯಾಸನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿನೇಳನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಾಲಿಂಗರಂಗ ಕವಿಯ “ಅನುಭವಾಮೃತ"ವು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅದ್ವೈತದರ್ಶನದ ಉತ್ತಮ ಕಾವ್ಯವಾಗಿದೆ. “ಸತ್ಯ ಶೌಜಾಚಾರ ನಿರತರು, ಚಿತ್ತದಲಿ ನಿರ್ಮಲರು ನಿಸ್ಪೃಹ, ವೃತ್ತಿಯಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ರಾಶಾಪಾಶವರ್ಜಿತರು, ಉತ್ತಮೋತ್ತಮರಾದ ಗುರುಪದ ಭಕ್ತಿಯುಕ್ತರು ಭವದ ಬೇರನು ಕಿತ್ತು ಬಿಸುಡುವ ಶಾಂತರೇ ತತ್ವಾಧಿಕಾರಿಗಳು (೧-೨೦). “ಅನ್ನಮದ. ಅರ್ಥಮದ. ಯೌವನಮದ, ಕುಲಮದ, ಶೀಲಮದ, ವಿದ್ಯಾಮದ, ಸ್ತ್ರೀಮದ. ಅಧಿಕಾರಮದ, ಎಂಬ ಅಷ್ಟಮದಗಳೆಂಬ ಪಾಶವನ್ನು ಹರಿದು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆದಿಭೌತಿಕ, ಆದಿದೈವಿಕಗಳೆಂಬ ತಾಪತ್ರಯದ ಕೋಟಲೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ದುಷ್ಟತನ ಬಿಡಿಸಿ ಕಾಮ. ಕ್ರೋಧ, ಮದ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮತ್ಸರಗಳೆಂಬ ಅರಿಷಡ್ ವೈರಿಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ಗುರುಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯಿಟ್ಟು ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು” (೧-೨೨).

ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಾದವರು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರದೆ ಹಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ವೇದದಲ್ಲಿ “ನಾನ್ಯಃ ಪಂಥಾ ಅಯನಾಯ ವಿದ್ಯತೇ" ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವಾಗ ಭೋಗಮೂಲವಾದ ಸಂಸಾರದ ಸುಖವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗ ಸಾಧನೆಗೆ ವೈರಾಗ್ಯಭಾವವನ್ನು ತಳೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಋಷಿವರ್ಯರು. ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನನಾದವನು ನಾನು, ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧಬುದ್ಧನಾದ ಆತ್ಮನೇ ನಾನು ಎಂದು ತನ್ನ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನ.

ಸ ಸಂಧಾರ್ಯಃ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಸ್ವರ್ಗಮಕ್ಷಯಮಿಚ್ಛತಾ |
ಸುಖಂ ಚೇಹೇಚ್ಛತಾ ನಿತ್ಯಂ ಯೋಽಧಾರ್ಯೋ ದುರ್ಬಲೇಂದ್ರಿಯೈಃ||

ಮನುಸ್ಮೃತಿ 3-೭೯

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಸುಖ, ಪುಷ್ಕಲಾನ್ನ, ಆಶ್ರಮಾಂತರ ರಕ್ಷಣೆ, ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನ ಆಗ ಲಭಿಸುವುದು. ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇವುಗಳ ಸಾಧನೆಯು ಆಗಲಾರದು. ಬೇರಾರಿಗೂ ಇಂತಹ ಸಕಲ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನಮಿದಂ ದೇಹಂ ಯತ್ತ್ವಹಂ ಪರಿಕೀರ್ತಯೇ |

ಪದ್ಮಪುರಾಣ 128-86

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾನು ಎಂದಿನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ದೇಹವೇ. ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನ ರೂಪವಾದುದು.

ಬ್ರಹ್ಮತ್ಮ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಶ್ರವಣವೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಸಾಧನವು. ಶ್ರವಣವೆಂದರೆ ವೇದಾಂತ ವಾಕ್ಯಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸದ್ಗುರುಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುವುದು. ಶ್ರವಣದಿಂದಲೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಉಂಟಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಅಜ್ಞಾನವು

ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶ್ರವಣವು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅಂತಃಕರಣವು ಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ಶಮ, ದಮ, ಉಪರತಿ, ತಿತಿಕ್ಷಾ, ಶ್ರದ್ಧಾ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನಗಳು; ಅಂತಃಕರಣ ಶುದ್ಧಿಗೆ (ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೆ) ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಶಮ ಎಂದರೆ ಮನೋನಿಗ್ರಹ. ದಮ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಗ್ರಹ. ಉಪರತಿ ಎಂದರೆ ಅನಾತ್ಮ ಬಾಹ್ಯವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನೊಳಗೇ ತಾನೇ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನ. ತಿತಿಕ್ಷಾ ಎಂದರೆ ಸುಖದುಃಖಗಳು, ಮಾನಾಪಮಾನಗಳು, ಲಾಭನಷ್ಟಗಳು, ಕೀರ್ತಿ ಅಪಕೀರ್ತಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಶ್ರದ್ಧಾ ಎಂದರೆ ಗುರುಗಳ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ. ಸಮಾಧಾನ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯವು. ಇವುಗಳು ಇದ್ದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆವಿರ್ಭೂತಪ್ರಕಾಶಾನಾಮನುಪಪ್ಲುತಚೇತಸಾಮ್ ।
ಅತೀತಾನಾಗತಜ್ಞಾನಂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ॥

ಭತೃಹರಿಯು ವಾಕ್ಯಪದಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರಜಸ್ತಮೋಗುಣಗಳು ಯಾರ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಲ್ಲವೋ, ಯಾರಿಗೆ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಒದಗಿದೆಯೋ ಅಂತಹ ಋಷಿಗಳ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯದ್ದೇನಲ್ಲ, ನಮಗೆ ಕಾಣದ್ದನ್ನು ಅವರು ಯೋಗಬಲದಿಂದ ಕಾಣುವರು.

ಅತೀಂದ್ರಿಯಾನಸಂವೇದ್ಯಾನ್ ಪಶ್ಯಂತ್ಯಾರ್ಷೇಣ ಚಕ್ಷುಷಾ ।
ಯೇ ಭಾವಾನ್ ವಚನಂ ತೇಷಾಂ ನಾನುಮಾನೇನ ಬಾಧ್ಯತೇ ||

ಭತೃಹರಿಯು ವಾಕ್ಯಪದಿ

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಗೋಚರಗಳಾದ, ನಮ್ಮ ಊಹೆಗಳಿಗೂ ನಿಲುಕದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಈಶ್ವರ, ದೇವತೆಗಳು, ಕರ್ಮಗಳು, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಲಿಂಗಶರೀರ, ವಿಭಿನ್ನಲೋಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅತೀವ ದೈವಿಕ ಪವಿತ್ರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಋಷಿಗಳು ನೋಡಲು ಸಮರ್ಥರಾದವರು, ಅವರ ಮಾತನ್ನು ನಮ್ಮ ತರ್ಕದಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬ್ರಹ್ಮನ್ = ब्रह्मन् = ब र ह म न

ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, (ಶಾಖ, ಹೊಳಪು, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ) ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ"

ಇಡೀ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಭಗವಾನ್ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಪರಮ ಸತ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಅಂತಿಮವೇ ಭಗವಾನ್. ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶೂನ್ಯ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಚೈತನ್ಯ, ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಸರ್ವ ಜೀವಾತ್ಮರ ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತ ಭಗವಂತನ ಸ್ಥಳೀಯ ರೂಪ, ಮತ್ತು ಅ ಭಗವಾನ್ ಅಥವಾ ಪರಮ ದೇವೋತ್ತಮ ಪುರುಷ ಶ್ರೀಕಷ್ಣ ಈ ಮೂರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ (1-2-11) ಪರಮ ಸತ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ "ವದನ್ತಿ ತತ್ ತತ್ವವಿದಸ್ತತ್ವಂ ಯಜ್ ಜ್ಞಾನಂ ಅದ್ವಯಮ್। ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಪರಮಾತ್ಮೇತಿ ಭಗವಾನ್ ಇತಿ ಶಬ್ದ್ಯತೇ॥ ಅಂದರೆ, "ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು, ಅರಿಯುವಿಕೆಯ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮ ಸತ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳೂ ಒಂದೇ. ವರಮ ಸತ್ಯದ ಈ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಪರಮಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಭಗವಾನ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ."

ವಿಪ್ರ, ದ್ವಿಜ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥ

ವಿಪ್ರ = विप्र = वि प र

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ

ವಿಪ್ರ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿ ಎಂತಲೂ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತೇಜಸ್ಸು (ಹೊಳಪು) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಆಂತರಿಕ ಹೊಳಪನ್ನೂ ಬಾಹ್ಯ ಹೊಳಪನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತಮರೇ ವಿಪ್ರರು. ವಿಪ್ರರು ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಆರು ಕರ್ಮಗಳು ಇಂತಿದೆ 1. ಇಜ್ಯ ಅಂದರೆ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರಾನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ವಿಪ್ರನು ಮಾಡಬೇಕು. ೨. ಅಧ್ಯಯನ: ಪ್ರತಿದಿನವೂ ವಿಪ್ರನು ವೇದಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ೩. ದಾನ: ತಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಹಣವನ್ನು ಸತ್ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ದಾನಮಾಡಬೇಕು. ೪. ಯಾಜನ: ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ೫. ಅಧ್ಯಾಪನ: ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ವೇದಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ೬. ಪ್ರತಿಗ್ರಹ: ಬೇರೆಯವರಿಂದ ದಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೂಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ "ಷಟ್ಕರ್ಮಾ ವಿಪ್ರ ಉಚ್ಯತೇ" ಎಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆರೂ ಕರ್ಮಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಗೃಹಸ್ಥನಾದ ವಿಪ್ರನಿಗೆ ಈ ಆರೂ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳು ಎಂದೇ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಧರ್ಮರಾಜನು ರಾಜಸೂಯ ಯಾಗವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಯಾಗಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅನ್ನಸಂತರ್ಪಣೆಯನ್ನು ನಡೆಯಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನರು ಶ್ರೋತ್ರಿಯ ವಿಪ್ರರು ಭೋಜನ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ದೇವಲೋಕದ ಗಂಟೆಯು ಒಂದು ಬಾರಿ 'ಢಣ್" ಎಂದು ನಾದ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತಾ ಬಂದಿತು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಗಿ ಶುಕಮಹಾಮುನಿಗಳು ಭೋಜನಮಾಡುತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು; ಆಗ ಕೃಷ್ಣಭಗವಂತನು ಧರ್ಮರಾಜನನ್ನು ಕುರಿತು ""ಅಯ್ಯ, ಒಬ್ಬ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಿ (ನಿವೃತ್ತಿಧರ್ಮನಿಷ್ಠನು) ಬೋಜನಮಾಡುವ ಒಂದೊಂದು ತುತ್ತಿಗೂ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ವಿಪ್ರ ಭೋಜನದ ಫಲವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೇವಲೋಕದ ಗಂಟೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶಬ್ದಮಾಡುತ್ತಿದೆ" ಎಂದನಂತೆ. ಮಾನವನು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಶೂದ್ರನಾಗಿದ್ದು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ದ್ವಿಜನಾಗಿ, ವೈದಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿಪ್ರನಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ದ್ವಿಜ = द्विज = द वि ज

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಸೇರಿರುವಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

"ದ್ವಿಜ ಎಂದರೆ ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಹುಟ್ಟಿದವನು. ಮಾತೃಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ಕೇವಲ ಜಂತುವಾಗಿಯೇ ಜನಿಸಿದವನು. ಮುಂದೆ ಬುದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾನ, ಸದಾಚಾರ, ನಿಯಮ, ನಿಷ್ಠೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಸುಸಂಸ್ಕೃತನಾದ ಮಾನವನಾಗಿ ಬಾಳಲು ಇನ್ನೊಂದು ಜನ್ಮವನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಗುರುವಿನಿಂದ ಕೊಡಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಉಪನಯನ ಸಂಸ್ಕಾರ. ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದ್ವಿಜ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣ = ब्राह्मण = ब र अ ह म ण

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಜ್ಞಾನ (ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುವವನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ)

"ಯೋ ವಾ ಏತದಕ್ಷರಂ ಗಾರ್ಗಿ ಅವಿದಿತ್ವಾ ಅಸ್ಮಾತ್ ಲೋಕಾತ್ ಪ್ರೈತಿ ಸ ಕೃಪಣಃ।
ಯೋ ವಾ ಏತದಕ್ಷರಂ ಗಾರ್ಗಿ ವಿದಿತ್ವಾ ಅಸ್ಮಾತ್ ಲೋಕಾತ್ ಪ್ರೈತಿ ಸ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ॥"

ಶುಕ್ಲಯಜುರ್ವೇದ - ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಅಕ್ಷರಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಮರಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನು ಕೃಪಣನು (ದುರ್ಬಲನು). ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು, ನಾಶವಾಗದ ಈ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೇ ಈ ಲೋಕದಿಂದ ತೆರಳುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು. (ಪವಿತ್ರವೂ ದುರ್ಲಭವೂ ಆದ ಮಾನವಜನ್ಮವು ಬಂದಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಪರಬ್ರಹವೆಂಬ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಜನ್ಮಸಾರ್ಥಕವೆಂದೂ, ತಿಳಿಯದೇ ಹೋದರೆ ಅಂಥವನು ಕೃಪಣನೆಂದೂ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.)

ವಿವರಣೆ:- ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂದರೆ ಜನ್ಮದಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಜನ್ಮದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಶೂದ್ರರೇ. "ಬ್ರಹ್ಮ ಜಾನಾತಿ ಇತಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ" ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸದ್ಗುರುಗಳಿಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ತಿಳಿದವರೇ ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ, ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ.

ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ ತಪೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚೇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಃ | ಸರ್ವಭೂತೇ ದಯಾಬ್ರಹ್ಮ ಏತದ್ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಲಕ್ಷಣಂ ॥
ವಸಿಷ್ಟ ಸ್ಮೃತಿ ಯೋಗಸ್ತಪೋ ದಮೋ ದಾನಂ ಸತ್ಯಂ ಶೌಚಂ ದಯಾಕೃತಂ ವಿದ್ಯಾ ವಿಜ್ಞಾನಮಾಸ್ತಿಕ್ಯಂ
ಏತದ್ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಲಕ್ಷಣಂ ॥ ವಸಿಷ್ಟ ಸರ್ವತ್ರದಾಂತಾಃ ಕೃತಪೂರ್ಣಕರ್ಣಾ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಾಃ ಪ್ರಾಣಿವಧಾನ್ನಿವೃತ್ತಾಃ
ಪ್ರತಿಗ್ರಹೇ ಸಂಕುಚಿತಾಗ್ರಹಸ್ತಾಃ ತೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಸ್ತಾರಯಿತುಂ ಸಮಾರ್ಥಾಃ

ಪರಾಶರ ಸ್ಮೃತಿ

ಶ್ಲೋಕಗಳ ಸಮಗ್ರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧನಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಾಧೀನ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಂಥ ಶೂದ್ರನನ್ನೂ ಕೂಡ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಂತೆ ತಿಳಿ. ಅಂದರೆ ಕರ್ಮದಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಶುದ್ಧನಾಗಿದ್ದವನು ಶೂದ್ರನಿದ್ದರೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿ. ಯೋನಿ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ವಿದ್ಯೆ,ಸತ್ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವದಿಲ್ಲ. ಸದಾಚಾರವೇ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾಚಾರವು ಶೂದ್ರನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವನನ್ನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನೆಂದು ತಿಳಿ. ಯಾವಾತನ ಜೀವನವು ಧರ್ಮಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಯಾವನ ಧರ್ಮವು ದೇವನ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವಾತನು ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾನೆಯೋ ಆತನನ್ನು ಜೀವರೂ ಸಹಿತ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಸತ್ಯವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ತಪವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವೇ ಬಹ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ದಯೆ ಇರುವದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಯೋಗ, ತಪಸ್ಸು, ದಮ, ದಾನ, ಸತ್ಯ, ಶೌಚ, ದಯಾ, ಜ್ಞಾನ, ವಿದ್ಯಾ, ವಿಜ್ಞಾನ ಭಕ್ತಿಭಾವ ಇವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಇಮಂ ಯಜ್ಞಮ್ ಸಹಸಾವನ್ ತ್ವಂ ನೋ ದೇವತ್ರಾ ಧೇಹಿ ಸುಕ್ರತೋ ರರಾಣಃ |
ಪ್ರ ಯಂಸಿ ಹೋತರ್ಬೃಹತೀರಿಷೋ ನೋಽಗ್ನೇ ಮಹಿ ದ್ರವಿಣಮಾ ಯಜಸ್ವ ||

ಋಗ್ವೇದ 3-1-22

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಗವಂತನು ವಿದ್ಯಾವಂತರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿರುವನು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಬದುಕಿರುವರೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನೀವು ವಿದ್ಯಾದಾನವೆಂಬ ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞವನ್ನು ಉತ್ತಮರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರು. ಅದರಿಂದ ಪುಷ್ಕಳವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು, ಧನವನ್ನು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಡುವವನಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸುಖಿಗಳಾಗಿಸುತ್ತ ನೀನು ಸುಖಿಯಾಗಿರು.

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ = ब्रह्मचारी = ब र अ ह म च अ रि

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ. (ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಬ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ)

ಸನಾತನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಗೃಹಸ್ಥ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾ ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ, ನೈಷ್ಠಿಕಾ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಅಂದರೆ ಜೀವಿತವನ್ನೆಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುವವನು, ಭೌತಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದರೆ ಕೆಲ ಅವಧಿ ಮಾತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವವನು. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದರೆ ಗುರುವನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗಿ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತನಾಗಿ ವೇದಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡುವವನೆಂದೂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ = ब्रह्मचर्य = ब र अ ह म च र य

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲತೆ ಸೇರುವುದು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಪಾಲನೆ ಎಂದರೆ "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲತೆ ಚಲಿಸುವ ನಿಪುಣನಾಗುವುದು". ಅದನ್ನು ಕಲಿತು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿರುವ ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವವನಾಗಿ ಸದಾ ಕರ್ಮಾಸಕ್ತನಾಗಿರುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಂಸಾರಿಯೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಕೇವಲ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ದಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ದ್ರವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಸೋಮ ರಸ, ಅಮೃತ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಕಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಜೀವಾಮೃತವನ್ನು ತುಂಬುವ ದ್ರವ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ನಾವು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ ಮಾಡದೆ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಗ ಮಾಡದೆ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಎಂಬ ಅರಿವಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗುವುದು.

ಯದಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ರೂಪಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮಿತಿ ಸ್ಮೃತಂ |
ಫರಂ ತತ್ಸರ್ವಧರ್ಮೇಭ್ಯಸ್ತೇನ ಯಾಂತಿ ಪರಾಂ ಗತಿಂ

ಮಹಾಭಾರತ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮನ ಈ ರೂಪವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮುತ್ತು ಅದರ ಮುಖಾಂತರವೇ ಎಲ್ಲರೂ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ಯೇನ ಲಭ್ಯಸ್ತಪಸಾ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ|
ಸಮ್ಯಗ್ ಜ್ಞಾನೇನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ನಿತ್ಯಂ

ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸತ್ಯ, ತಪಸ್, ಸಮ್ಯಗ್ (ಸರಿಯಾದ) ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಈ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ತಪಸಾ ದೇವಾ ಮೃತ್ಯುಮುಪಾಘ್ನತ |
ಇಂದ್ರೋ ಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ದೇವೇಭ್ಯಃ ಸ್ವರಾಭವತ್

ಅಥರ್ವವೇದ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸುಗಳಿಂದೆ ದೇವತೆಗಳು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದರು. ದೇವೇಂದ್ರನೂ ಸಹ ಬ್ರಹಚರ್ಯದಿಂದಲೇ ದೇವತೆಗಳಲೆಲ್ಲ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದನು.

ರಾಮಾನುಜಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:- ಜನನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗಿನ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲಿನ ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಆಶ್ರಮವು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇದ್ದು ಮಹತ್ವವೆನಿಸಿ ಕೊಂಡಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಓಡಾಡುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಧಕ ಮಾರಕ ಆದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಕೇವಲ ವಿವಾಹ, ಸ್ತ್ರೀಸ್ಪರ್ಶ, ವೀರ್ಯ ಸ್ತಂಭನ ಆಗದಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎನಿಸಲಾರದು. ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕುರಿತು ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅನುಸಂಧಾನ, ಅನ್ವೇಷಣೆ, ಆರಾಧನೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಗಳಿಸಿದ ಅಥವಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಮಾಜ, ರಾಷ್ಟ್ರ, ಜಗತ್ತುಗಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಗೃಹಸ್ತಾಶ್ರಮವಿದೆ. ಸೇವೆ, ತ್ಯಾಗಗಳಿಗೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಸಂನ್ಯಾಸ ಈ ಮೂರೂ ಆಶ್ರಮದ ಜನರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಉದರ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಗೃಹಸ್ಥರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬಸವಕಲ್ಯಾಣದ ಸುರೇಶ್ ಸ್ವಾಮಿ ಹಿರೇಮಠ್ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಈ ಚರಾ ಚರ ವಿಶ್ವವು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ ಮತ್ತು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಲಯ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆಯೋ ಆ ಮೂಲ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮತತ್ವದೆಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನು ಭಾವ, ಪ್ರಾಣ, ಭೂತ ಆವರಣಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೊಳಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ತ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕರ್ತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಮಾತೃ ಪಿತೃಭಾವವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಜೀವನವು ಆಮರಣ ಪರ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರಿಸ ಬೇಕೆಂಬುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಆಶ್ರಮದ ಮೂಲೋದ್ದೇಶಗಿದೆ".

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯಿಲ್ಲದವನು ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರ. ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು, ಮಾನವನು ಬಲಿಷ್ಠ ನಾಗುವನು, ಮಹಾ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗುವನು, ಅವನಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು, ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ಭಗವಂತನೇ ಆಗಿಬಿಡುವನು. ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಅದ್ಭುತ ಯೋಗಸಿದ್ದಿ ಸಾಧಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮ, ದೈಹಿಕ ಬಲ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಧೈರ್ಯ, ಆನಂದ ಇವೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು. ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲಿಸಿದವನು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಅಪೂರ್ವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದು ಸರ್ವಜ್ಞ ನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವೇದಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದಲ್ಲ.

वेद = ವೇದ ಎಂದರೆ "ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲು, "ವೇದಃ ಎಂದರೆ "ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು/ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ, ವೇದಾ ಎಂದರೆ "ಶಾಖ ಸಂಯೋಜನೆ" ವೇದಂ ಎಂದರೆ "ಶಾಂತತೆಗೆ ಸಂಯೋಜನೆ" ಅಂದರೆ "ಜ್ಞಾನ ಸಂಯೋಜನೆ" ಎಂದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೂಗಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವೇದಗಳು ಅಪೌರುಷೇಯ, 'ಮಾನವ ಸಂಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲ', ಇದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಷಯಾಧಾರಿತವಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ: ಸ್ತುತಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನೆ. ಸ್ತುತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಗಳಿಕೆ, ಗಂಭೀರವಾದ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿವರಣೆ, ಸ್ವಭಾವ, ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿವರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನಾ, ನಮ್ಮ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಯಂ ಸೂಚಕ ನಿರ್ಣಯವಾಗಿದೆ.

ಕರೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಆ ಮಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಏರಿಕೆ, ನಾವು ದಣಿದಾಗ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವಾದಕ್ಕಾಗಿ ದೈವತ್ವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಉಪಾಸನೆ ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನ, ದೈವಿಕ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಮ್ಮ ಸೀಮಿತ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಶರಣಾಗತಿ, ಸಮೀಪಿಸುವುದು, ಅನ್ವೇಶಿಸುವುದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತುತಿಯು (ಜನನ) ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ನಮ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಕರ್ಮ) ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಉಪಾಸನೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶರಣಾಗತಿಯನ್ನು (ಭಕ್ತಿ) ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ, ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ: ಋಗ್ವೇದವು ಜ್ಞಾನದ ವೇದವಾಗಿದೆ, ಯಜುರ್ವೇದವು ಕರ್ಮದ ವೇದವಾಗಿದೆ, ಸಾಮವೇದವು ಭಕ್ತಿಯ ವೇದವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಅಥರ್ವವೇದವು ಬ್ರಹ್ಮ ವೇದವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೇದ ಪಂಡಿತರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಮೂರು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಜ್ಞಾನ ಋಗ್ವೇದ

"ऋग्वेद"/ಋಗ್ವೇದ ऋ/ಋ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಏಳನೆಯ ಸ್ವರ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು (ತಕ್ಷಣವೇ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ). ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಹೋಗುವುದು/ಚಲಿಸುವುದು. "ಗ" ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ 3 ನೇ ವ್ಯಂಜನ, ಮೃದುವಾದ ಗುಟುರು ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ, ತಲುಪುವುದು, ಉಳಿಯುವುದು, ಇರುವುದು, ಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. ಸಂಗೀತದ ಮೂರನೇ ಸ್ವರ ಚಿಹ್ನೆ. ಹೆಸರಿನಲ್ಲೇ ಸೂಚಿಸುವ ಆ ಏಳು, ಮೂರು ಯಾವುದು ಅದರ ಮಹತ್ವ ಏನು, ಗುಟುರು ಶಬ್ದಿ ಚಲಿಸುವ ಅದು ಯಾವುದು, ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದೇ ಈ ಪದಗಳ ಉಪಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಋಗ್ವೇದ ಎಂದರೆ, ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ, "ಗುಟುರು ಶಬ್ದಿ ಚಲಿಸುವ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲು" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು, ಮೂರು ಅಜಪ ಮಂತ್ರಗಳು "ಅ ಉ ಮ" "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ" "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ" "ಈ ಶ್ವ ರ" ಮೊದಲನೇ ಶಬ್ದದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಎಳೆಯುವುದು, ಎರಡನೇ ಶಬ್ದದಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದ ಬಳಿಗೆ ಎಳೆಯುವುದು, ಆಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮೂರನೇ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಉಚ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಅಂತಹ ಪವಿತ್ರ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವೂ ಆಗಬಹುದು ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ನಾಡಿಗಳು, (ಇಡ, ಪಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ) ಇದರಲ್ಲಿ ಗುಟರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವ ಗಾಳಿ, ಇದರಿಂದ ಮುನುಜ ಕುಲಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಿತ. ವೇದವೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನ. 'ವೇದ' ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವೇ ಜ್ಞಾನ ಇದು 'ವಿದ್' ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಇದರರ್ಥ: 'ಆಗಲು, ತಿಳಿಯಲು, ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು', ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ವೇದ, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಜಗತ್ತು ವೇದವಾಗಿದೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಪಂಚದ ಜ್ಞಾನವು ವೇದವಾಗಿದೆ. ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನದ ವಿಸ್ತರಣೆ. ಮುಂದೆ ವೇದ ಮತ್ತು ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನವಕುಲ ಪರಿಸರ, ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ರೂಪವನ್ನು ನೋಯಿಸದಿರುವುದೇ ವೇದ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಆ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಮೂರು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಾಯು ಚಲನೆಯ ಮುಖೇನ ಶಬ್ದಿ ತಲುಪುವ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಬೋಧನೆಯೇ ಋಗ್ವೇದ ಮೂಲ.

ಗಾಳಿಯ ಚಲಿಸುವಿಕೆ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಜ್ಞಾನ ಯಜುರ್ವೇದ

ಯಜುರ್ವೇದ – ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಯಜುರ್ವೇದ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಯ" ಎಂದರೆ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ಹೋಗುವವನು ಅಥವಾ ಚಲಿಸುವವನು, ಸೇರುವುದು, ತಡೆಯುವುದು. "ಜು" ಎಂದರೆ ಹೋಗುವುದು, ಚಲಿಸುವುದು. "ರ" ಎಂದರೆ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖ, ನೀಡುವಿಕೆ, ಪರಿಣಾಮ, ಪ್ರೀತಿ, ಆಸೆ, ವೇಗ, ಚಿನ್ನ, ನೀಡುವಿಕೆ, ಹೊಳಪು.

ಯಜುರ್ವೇದವು ಕರ್ಮ ವೇದವಾಗಿದ್ದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಸೃಜನಶೀಲ ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವಯದ ಜ್ಞಾನ. ಈ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವು "ಯಜ್ಞ" ಆಗಿದ್ದು, ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿ, ಮಾನವೀಯತೆ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಗರಿಷ್ಠವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಶ, ಉಸಿರಾಟ, ಸ್ವಯಂ-ಸಂಘಟನೆ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸಾರ್ವಭೌಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ.

ರಚಿಸುವ, ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ಸಾಮವೇದ

ಸಾಮವೇದ - ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಸಾ" ಎಂದರೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿ (ರಚಿಸುವುದು, ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವುದು), ಗೌರಿ, ನೀಡುವುದು. "ಮ" ಎಂದರೆ ಅಧಿಕಾರ; ಜ್ಞಾನ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, "ರಚಿಸುವ, ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ಜ್ಞಾನ/ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ ಸ ಅ ಮ ಎಂದು ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ನೋಡಿದರೆ "ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ವೇದಗಳು ಜೀವನದ ಸಾರ, ಮತ್ತು ಸಾಮವೇದವು ವೇದಗಳ ಸಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಛಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ, 1, 1, 1-2: "ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ (ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಭೂಮಿ) ಭೂಮಿಯು ಸಾರವಾಗಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಸಾರ ನೀರು. ನೀರಿನ ಸಾರ ಔಷಧಿಗಳು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು. ಔಷಧಿಯ ಸಾರ ಪುರುಷ, ಮನುಷ್ಯ, ಮಾನವರ ಸಾರವೆಂದರೆ ವಾಕ್(ಮಾತು), ಮಾತಿನ ಸಾರ ಚಲನೆಯ ಆನಂದ. ಚಲನೆಯ ಆನಂದದ ಮೂಲತತ್ವ ಸಾಮ. ಸಾಮದ ಸಾರವೆಂದರೆ ಉದ್ಗೀತೆ, ಓಂನ ವಿಶ್ವ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ. ಆ ಓಂ, ಜಪಿಸಿ, ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸಿ." ಸಾಮವೇದವು ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ದಾರ್ಶನಿಕರು ಹಾಡಿದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಹಾಡುಗಳ ಸ್ವರಮೇಳವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು. ಕೆಲವು ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯ ಆನಂದದಿಂದ ಸಣ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ, ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಭಾವಪರವಶತೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಹಾಡುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಜ್ಞಾನವೇ ಅಥರ್ವ ವೇದ

ಅಥರ್ವವೇದ ಇದು ನಾಲ್ಕನೇ ವೇದ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಥರ್ ಎಂದರೆ ಬೆಂಕಿ, "ವ" ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯುತ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಗಮನಿಸಿದಾಗ "ಅಥರ್ವವೇದ" ಎಂದರೆ, "ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಬೆಂಕಿ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥರ್ವನ್ ಎಂದರೆ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಸೋಮವನ್ನು ಪೂಜಿಸುವವ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿದ್ವಾಂಸರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ

भारत = ಭಾರತ ಇದರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಹಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕಿದಾಗ "ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ರತ್ನವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವುದು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. भरत = ಭರತ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕಿದಾಗ "ನಕ್ಷತ್ರದ ಹೊಳಪಿನ ರತ್ನ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಭಾರತ, ಆರ್ಯಾವರ್ತ ಎಂದು ಹೆಸರು-ಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿದ್ದ ಜನರಿಗೆ ಭಾರತ, ಭಾರತೀಯ, ಆರ್ಯ ಎಂದೂ ಅನ್ನುವರು.

ಗಾಯಂತಿ ದೇವಾಃ ಕಿಲ ಗೀತಕಾನಿ ಧನ್ಯಾಸ್ತುತೇ ಭಾರತಭೂಮಿ ಭಾಗೇ |
ಸ್ವರ್ಗಾಪವರ್ಗಾಸ್ಪದಮಾರ್ಗಭೂತೇ ಭವಂತಿ ಭೂಯಃ ಪುರುಷಾಃ ಸುರತ್ವಾತ್ ||

(ವಿಷ್ಣುಪುರಾಣ ೨-೩-೨೪)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಾರತವರ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಸರ್ವಥಾ ಧನ್ಯರು. ಸ್ವರ್ಗ ಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾದ ಈ ದಿವ್ಯ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಧನ್ಯರು ಎಂದು ಹಿಂದೂ ಜನರನ್ನು ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲ ಪಾಡಿ ಪೊಗಳುವರು. ತಮ್ಮ ಜನ್ಮವು ಅಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಕೋರುವರು.

ಅಹೋ ಅಮಿಷಾಂ ಕಿಮಕಾರಿ ಶೋಭನಂ ಪ್ರಸನ್ನ ಏಷಾಂ ಸ್ವಿದುತ ಸ್ವಯಂ ಹರಿಃ ।
ಯ್ಯೆರ್ಜನ್ಮಲಬ್ಧಂ ನೃಷು ಭಾರತಾಜಿರೇ ಮುಕುಂದಸೇವೌಪಯಿಕಂ ಸ್ಪೃಹಾ ಹಿನಃ॥

(ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತ ೫-೧೯-೨೧)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿರುವನೋ ಅಂತಹ ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವೇನು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡ ಬಲೆವು? ಭರತಭೂಮಿಯಾದ ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮವೆತ್ತಿ ಬರುವುದೇ ಮನುಷ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗುವಿಕೆಯು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೇವೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ದೇಶ ಮತ್ತು ಜನ್ಮವೇ ಇದು. ಇದರ ಆಶೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ದೇವತೆಗಳೇ ಹೇಳುವರು. ಈ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಹಾತೊರೆಯುವೆವು ಎಂದು ದೇವತೆಗಳ ಉಕ್ತಿ ಇದೆ.

ಯ ಇಮೇ ರೋದಸೀ ಉಭೇ ಅಹಮಿಂದ್ರಮತುಷ್ಟವಮ್ ।
ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಸ್ಯ ರಕ್ಷತಿ ಬ್ರಹ್ಮೇದಂ ಭಾರತಂ ಜನಮ್॥

ಋಗ್ವೇದ 3-53-12

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಕಾಶ ಭೂಮಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದ ಇಂದ್ರನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರನ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪವಾದ ಉಪಾಸ್ಯ ದೈವತವು ಭಾರತದ ಜನರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು.

ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವಂತೆ "ಭಾಸಿ ವಾ ಭಾಯಾಮ್ ವಾ ರತ್ನಹ ಭಾರತಃ" ಅಂದರೆ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶವಾದ ಆತ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿ ರತನವಾಗಿರುವವನೇ ಭಾರತ.

ಭನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುವಂತೆ, "ಐತರೇಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ 'ವಾಯರ್ವಾವ ಭರತಃ' ಎನ್ನುವ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ. ಸದಾ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದ ವಾಯು ದೇವರಿಗೆ ಭರತ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಭಾರತ' ಎಂದರೆ "ಭೀಮ(ಪ್ರಾಣತತ್ವ)ನ ತಮ್ಮ" ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. (ಸದಾ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅತೀ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಹನುಮಂತ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣತತ್ವದ ಉಪಾಸನೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸುಲಭ ಸಾಧನ.)........ ಅಜ್ಞಾನಿ-ಯಲ್ಲಿ ಈ ದೃಢ ಭಕ್ತಿ ಇರದು. ಈ ರೀತಿ ದೃಢಭಕ್ತಿ ಮೂಡಬೇಕಾದರೆ ನಾವು 'ಭಾರತ'ರಾಗಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಜ್ಞಾನ ತೃಷೆ, ಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ, ಭಗವದ್ಭಕ್ತರಲ್ಲೇ ಹಿರಿಯರಾದ ಪ್ರಾಣದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಭಾರತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು....."

ಅತ್ರಾಪಿ ಭಾರತಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ ಮಹಾಮುನೇ ।
ಯತೋ ಹಿ ಕರ್ಮಭೂರೇಷಾ ಹ್ಯತೋಽಭೋಗಭೂಮಯಃ ।

ಎಂದು ಪರಾಶರರು ಹೇಳುತಾರೆ. "ಮಹರ್ಷಿ- ಮೈತ್ರೇಯ, ಈ ಜಂಬೂ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಭರತ ಖಂಡವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕರ್ಮ ಭೂಮಿ ಎನಿಸಿದೆ. ಉಳಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಭೋಗ ಭೂಮಿಗಳು."

ಅತ್ರ ಜನ್ಮಸಹಸ್ರಾಣಾಂ ಸಹಸ್ರೈರಪಿ ಸತ್ತಮ ।
ಕದಾಚಿಲ್ಲಭತೇ ಜಂತುರ್ಮಾನುಷ್ಯಂ ಪುಣ್ಯ ಸಂಚಯಾತ್ ॥

- ವಿಷ್ಣುಪುರಾಣ, ಅಂಶ--2, ಅಧ್ಯಾಯ-3

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಸತ್ಪುರುಷ ಮೈತ್ರೇಯ, ಈ ಭರತ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪುಣ್ಯ ಸಂಗ್ರಹವಿರಬೇಕು".

ಯಾ ದೇವಿ ಸರ್ವ ಭೂತೇಷು ಮಾತೃರೂಪೇಣ .... ಅರ್ಥ

ಯಾ ದೇವೀ ಸರ್ವ ಭೂತೇಶು ಮಾತೃ ರೂಪೇಣ ಸಂಸ್ಥಿತ ನಮಸ್ ತಸ್ಯೆ ನಮಸ್ ತಸ್ಯೆ ನಮೋ ನಮಃ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ದೈವಿಕ ತಾಯಿಯ ರೂಪವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸಲು ಶ್ಲಾಘಿತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಮೂಲಕ ನಮನ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯ ಸದ್ಗುಣದ ಕೊಡುಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ್ದನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು.

ದೇವ = ದೇವ = ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದ್ದು, ದೇವಿ = ದೇವೀ = ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಮೀಪಿಸು ದೇವಿ = ಸೋಮದಿಂದ (ಅಮೃತದಿಂದ) ರಕ್ಷಣೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿನ ಈ ವಿಸ್ಮಯ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ವೇದ ಮತ್ತು ಪುರಾಣ ಗ್ರಂಥಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತುಂಬಾ ಅರ್ಥಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ದುರ್ಗಾ, ಕಾಳಿ, ಪದಗಳ ವಿಸ್ಮಯ

ದುರ್ಗಾ = दुर्गा = ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕಿದಾಗ " ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಪ್ರಕಾಶತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಳಿ = काली = ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕಿದಾಗ "ದುರ್ಗಾ ಮಾತೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು" ಅಥವಾ "ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಪ್ರಕಾಶತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮಾತೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧ್ಯಧಿಷ್ಠಾತೃದೇವೀ ಯಾ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಸ್ವರೂಪಿಣೀ |
ಸರ್ವಜ್ಞಾನಾತ್ಮಿಕಾ ಸರ್ವಾ ಸಾ ದುರ್ಗಾ ದುರ್ಗನಾಶಿನೀ ||

ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಮಹಾಪುರಾಣ 40-೬೫

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬುದ್ಧಿಗೆ ಅಧಿಷ್ಠಾತೃದೇವಿಯೂ, ಸರ್ವಶಕ್ತಿ ಸ್ವರೂಪಿಣಿಯೂ, ಸರ್ವ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಳೂ ಪಾಹನಾಶಕಳೂ ಆದ ದೇವಿಯನ್ನ ದುರ್ಗಿಯೆಂದು ಕರೆದರು,

ಅಹಂ ರುದ್ರೇಭಿರ್ವಸುಭಿಶ್ಚರಾಮ್ಯಹಮಾದಿತ್ಯೈರುತ ವಿಶ್ವದೇವೈಃ |
ಅಹಂ ಮಿತ್ರಾವರುಣೋಭಾ ಬಿಭರ್ಮ್ಯಹಮಿಂದ್ರಾಗ್ನೀ ಅಹಮಶ್ವಿನೋಭಾ ||

ಋಗ್ವೇದ 10-125-1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪರಮೇಶ್ವರನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾದ ಪರಮೇಶ್ವರಿಯು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ, ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿ ಅಷ್ಟ ವಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾದಿಗಳಾದ ಏಕಾದಶ ರುದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ೧೨ ಮಾಸಗಳಂತಿರುವ ಆದಿತ್ಯರಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದು ಅಗ್ನಿ, ವಿದ್ಯುತ್, ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿ, ದ್ಯುಲೋಕ ಮತ್ತು ಭೂಲೋಕ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿಯು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (ಪರಮೇಶ್ವರಿಯು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವಸುಗಳು, ರುದ್ರರು ಆದಿತ್ಯರು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರರನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದವಳಾಗಿ ಸರ್ವತ್ರ, ವ್ಯಾಪ್ತಳಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡುವವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ).

ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಲ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣನನ್ನು "ಸಪ್ತಶಿವಾಸು ಮಾತೃಶು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಏಳು ಜನ ತಾಯಿಯಂದಿರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವವ ವಾಯು ಎಂದರ್ಥ. ಯಾರು ಏಳು ಜನ ತಾಯಂದಿರು ಎಂದರೆ ಅವರು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಅಧಿ ದೇವತೆಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ "ಪ್ರಾಣ" ಅಥವಾ "ಜೀವ ಶಕ್ತಿ" ಯನ್ನು (ಉಸಿರನ್ನು) ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, (ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ) ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಚಕ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತದಲ್ಲೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗಿದೆ, "ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏಳು ಮರೆಮಾಚಿದ ಕಸ್ತೂರಿ ಚೀಲದ ಕೋಶಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವ ದೇವರು ಅವರನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸು ಮೂಲ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೋ", ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲೂ ಹೀಗಿದೆ "ಎಂಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಂಗೀತದ ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು (ಸ) ಬಲವನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿ (ಸ ಎಂದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ), ಏಳು ಮಾತೆಯರನ್ನು (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು) ಓಡುವ (ಹಂ) ಬಲವನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಗುರಿಯತ್ತ ಸಾಗು. (ಹಮ್ ಎಂದು ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ)" ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ "ಅವನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಹಂತವನ್ನು ಏಳು ಹಂತಗಳಿಂದ ತಲುಪಲಾಗುತ್ತದೆ."

ದುರ್ಗೆಯ 10 ಅವತಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳಿ ಮೊದಲನೆಯ ತಾಯಿ. ಕ್ರೂರ ರಾಕ್ಷಸರಿಂದ ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಕಾಳಿಯು ದುರ್ಗೆಯ ಹಣೆಯಿಂದ ಜನಿಸಿದಳು. ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ವಿರೋದಿಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಹರಿಸುವ ಜಗನ್ಮಾತೆ. ಕಾಳಿಯು ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸುಜ್ಞಾನದ ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕಾಳಿ ದೇವತೆಯು ಸುತ್ತಲಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಗಾಯತ್ರಿ = गायत्री = ग अ य त्र इ = ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಮೂರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತಾ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುವುದು" ಮೂರು ಅಜಪ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತಾ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುವುದೇ ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂಬ ದೇವರ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ಸಾವಿತ್ರಿ = सावित्री = स अ व ई त्र इ = ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರದಿಂದ ವಾಯುವು ಮೂರು ತಲುಪಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ" ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳಾದ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ವಾಯುವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸೇರಿ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದ ದೇವರ ನಾಮವೇ ಸಾವಿತ್ರಿ.

ಸವಿತೃ = सवितृ = स व इ त र उ = ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಧ್ಯಾನ / ವಾಯು ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಘರ್ಜಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅರ್ಥಾತ್ ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಜನೆಯ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ = सूर्य = स ऊ र य = ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಗಾಳಿ / ಧ್ಯಾನ. = ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಾಯು. ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ರಕ್ಷಿಸುವ ಧ್ಯಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಅಂದರೆ ಅಂತರಿಕ ಸೂರ್ಯ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಧ್ಯಾನದಿ ರಕ್ಷಿಸುವವನು ಎಂದು ಒಂದು ಅರ್ಥವಾದರೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸೂರ್ಯ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಾಯು ಸ್ವರೂಪನು ಎಂದೆನಿಸುವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪ್ರಕಾರ, "ಗಾಯತ್ರಿ' ದೇವಿ ಎಂದರೆ - ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಶತ್ರು ನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿ ಸಮರ್ಥಳು. ಜ್ಞಾನ ತೇಜೋರೂಪಿ. ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳ ನಿವಾಸಸ್ಥಾನಳು. ಸಮಸ್ತ ಜಗದ್ರೂಪಳು. ಪ್ರಪಂಚದ ಆಯುಷ್ಯ ಸ್ವರೂಪಳು. ಅವಳು ಸರ್ವಾಯು. ಸಕಲಳು ಸಮಸ್ತ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರಕ ಪ್ರಣವ ಸ್ವರೂಪಳು. ಇವಳು ಪರಾಶಕ್ತಿ ಇವಳನ್ನು "ಸಾವಿತ್ರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವಾಗ ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಆರೋಪಣೆಯನ್ನು ಅವಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸುತಾರೆ. ಗಾಯಕರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಅಂಶವನ್ನು ಅವಳಲ್ಲಿ ಆರ್ವಿಭವಿಸಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಎನ್ನುತಾರೆ. ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪಿಣಿಯಾದದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ಸರಸ್ವತಿ. ಅಂಥ ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪಳು ಆದ್ದರಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸಂಧಿಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾ ಅವಳ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಓಂ ನಮೋಃ ಸವಿತೃ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- "ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಓಂಕಾರವು, ಅವಿಭಜಿತ ನೀರಿನ ಕರುಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ವಾಯು ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಘರ್ಜಿಸು-ವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ರಕ್ಷಿಸುವ ಧ್ಯಾನ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವದ ಉಸಿರು ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಅಂತಹ ಅವಿಭಜಿತ ನೀರು ವೈದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು".

ವೈದ್ಯೋಃ ನಾರಾಯಣೋಃ ಹರಿ = वैद्यो नारायणो हरि

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಕರೆದು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವ, ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯತೆ. (वै ध य ओ = ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ, न अ रा य ण ओ = ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಕರೆದು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವುದು, ह रि = ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯತೆ)

"ಶರೀರೆ ಜರ್ಜರಿ ಭೂತೆ, ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತೆ ಕಳೇಬರೆ ಔಷಧಂ ಜಾಹ್ನವೀ ತೋಃಯಂ ವೈದ್ಯೋ ನಾರಯಣೋಹರಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹಿಂದೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಇದರ ಮೂಲ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹವು ಕೃಶತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಔಷದವು, ಗಂಗಾ ನದಿಯ ವಿಶೇಷಣ ನೀರು, ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಕರೆದು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವ, ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯತೆ.

ವಿವರಣೆ:- ದೇಹದ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಕೃಶತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗಗಳು ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಔಷದವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾವಿ ರೂಪದ ಗಂಗೆಯಂತಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ನೀರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೇ ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯತೆ, ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ ಇದೆ.

ವಾಸುದೇವ, ವಸುದೈವ ಕುಟುಂಬಕಮ್

ವಾಸುದೇವ = वासुदेव = वा सु दे व

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದ್ದನ್ನು ಚಲಿಸುವ (ಅಮೃತದಂತಹ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣನಾಗುವ ವಾಸುದೇವ ಅದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.)

"ಸತ್ತ್ವಂ ವಿಶುದ್ಧಂ ವಸುದೇವ ಶಬ್ದಿತಮ್" ಎಂದು ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ (4.3.23) ಇದರ ಭಾವಾರ್ಥ, "ಒಬ್ಬನು ಶುದ್ಧ ಸತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಿತನಾದಾಗ, ವಸುದೇವನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ" ಅಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧರಾದವರು ಮತ್ತು ದಿವ್ಯವಾಗಿ ಸನ್ನಿವೇಶಿತರು ಪರಮ ದೇವೋತ್ತಮ ಪುರುಷನನ್ನು (ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು) ಸಮೀಪಿಸಬಹುದು. ವಾಸುದೇವನು ಸಾತ್ವಿಕರ ನಿರ್ಮಲಾಂತಃರಣದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತನಾಗಿ-ರುವುದರಿಂದ ಶ್ರೀಹರಿಯು ವಾಸುದೇವ ಎನಿಸುವನು. ಎಲ್ಲೆಡೆ ವಾಸಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವನು, ಎಲ್ಲದರ ವಾಸಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯನು, ಪ್ರಕಾಶಿಸುವವನು, ಬಲಸ್ವರೂಪಿ, ಪ್ರಾಣರೂಪಿ, ದಾನಮಾಡುವವನು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಡೆಸುವವನು, ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ವೇದಗಳು ಅವನನ್ನು ವಾಸುದೇವ ಎಂದು ಕರೆಯುವವು. ಹೀಗೆ ಸಾತ್ತ್ವಿಕರ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವವನೆಂಬ ವಾಸು ದೇವನಾಮದ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಸುದೈವ ಕುಟುಂಬಕಮ್ = वसुदैव कुटुम्बकं = व सु द ऐ व क उ ट उ म ब क म =

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- "ನೀರು ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತುಟಿಯಂತ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ತುಟಿಯಂತಾ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ) ಘರ್ಜಿಸುವ ಧ್ವನಿಯ ಶಕ್ತಿಯುತ ಗಾಳಿಯ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ". ಪದಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ "ಒಳ್ಳೆಯ ದೈವಿಕ ಕುಟುಂಬ" ಅಥವಾ "ದೇವತಾ ಕುಟುಂಬ" ಅಥವಾ "ಎಂಟು ದೈವಿಕ ಕುಟುಂಬ", (ವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟವಸು (ಎಂಟು ವಸು ಯಾವುದೆಂದಾರೆ, - ಆಪ, (ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವ/ ನೀರು) ಧ್ರುವ, (ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ) ಸೋಮ, (ಅಮೃತ), ಧರ್ಮ (ನಡವಳಿಕೆ) ಅನಿಲ, (ವಾಯು) ಅನಾಲ, (ಅಗ್ನಿ) ಪ್ರತ್ಯೂಸ, (ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವುದು) ಪ್ರಭಾಸ (ಉಜ್ವಲ ಪ್ರಕಾಶದ) - ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಂತೆ, ಎಂಟು ವಸುಗಳು, ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಗಾಳಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು.), ಈ ಎಂಟು ದೈವಿಕ ಕುಟುಂಬ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಎಂಟು ದೈವಿಕ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಬಲ್ಲವರು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಿದವರು ವಸುದೈವ ಕುಟುಂಬಕಮ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಅರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಘರ್ಜಿಸುವ ಧ್ವನಿಯ ಶಕ್ತಿಯುತ ಗಾಳಿಯ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ ಇದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾದ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇಂತಹ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲ್ಲಂತವರನ್ನು ವಸುದೈವ ಕುಟುಂಬಕಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಅದನ್ನು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ಎಂಟು ದೈವಿಕ ಕುಟುಂಬ" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ವಿವಾರಣಾತ್ಮಕ ಪದದ ಅರ್ಥವೂ ಇದರ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಇದೆ.

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮುದ್ರಾ, ಅಕ್ಷರಾರ್ಥ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ = ಸತ್ಚಿತಾನಂದ = सत्चितआनन्द

ಸತ್ ಚಿತ್ ಆನಂದ = स त च इ त अ अ न न द

सत् = ಗಾಳಿ ಅಮೃತ, चित् = ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ, आनंद = ಬಾಗಿದ ಕೊಡುಗೆ ಕಡೆಗೆ = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವು ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬಾಗಿದ ಕೊಡುಗೆ ಕಡೆಗೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಕಡೆಗೆ) – ಇಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಅಮೃತ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅಥವಾ

"ವಾಯು ಅಮೃತವು ಗರ್ಭವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಹಿರಿಮೆಯ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಅವಿಭಜಿತ ಕೊಡುಗೆ."

ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ – "ಯಾವಾಗ ಮಾನವ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಉಪಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ, ಸಕಲ ಕ್ಲೇಶ ಅರ್ಥಾತ್ ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ, ರಾಗ ದ್ವೇಷ ಮೊದಲಾದ ಸಕಲ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನಾಗುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಅವನು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ತನ್ಮೂಲಕ, ಸಕಲ ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಸದಾಕಾಲ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರರಿಗೆ ಸದಾ ಸುಖ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡ ಸುಖ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡುತ್ತವೆ".

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ವೈತವಾದ ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದ. ಸದ್ವಿಚಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆತ್ಮ ಅದು "ಅಹಂ' ಅಥವಾ "ನಾನು' ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ದಶಶ್ಲೋಕಿಯಲ್ಲಿ ಶಂಕರರು ಪರಮ ತತ್ವದ ಪರಾಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. "ಆತ್ಮವೆನ್ನುವುದು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪವಾದುದು. ಅದು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳದ್ದು, ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗದ್ದು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳ್ಳದ, ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಿಸಲಾರದ ಸಮುದ್ರದಂತೆ. ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಸ್ವಭಾವವು ಸತ್-ಚಿತ್-ಅನಂದ ಎಂಬ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದ ಎಂಬುದು ಪರಸ್ಪರ ಭೇದವುಳ್ಳ ಅತ್ಮದ ಸ್ವಭಾವಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು". ಮಹನೀಯರ ಬೋಧನೆಗಳು ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದ ವಿಸ್ತಾರ ನಿರೂಪಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ = इन्द्रिय = इ न द रि य

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಬರಲು ಬೆಳಕಿನ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. (ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಬರಲು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪಂಚ ವಿಷಯಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಲೇ ನಾವು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಒಂದೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯವೂ ತನ್ನ ತನ್ನ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮನಾದ ಶರೀರಿಯೆಂಬ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದಾಗಿರುವ ಕೋಶ. ಪ್ರಾಣನಿಂದಲೇ ಶರೀರವು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರೇರಿಸುವವನೇ ಪ್ರಾಣನು. ಇವನೇ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣನು. ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣನಿಗೇ ಐದು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಹೆಸರುಗಳು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನಗಳು. ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳಿಂದಲೇ ಈ ದೇಹವು ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರೇರಕ ಪ್ರಾಣನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರಲು ಬೆಳಕಿನ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸದಾಕಾಲ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದ್ದು ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚೈತನ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಈ ಶರೀರದ ಧಾರಣ, ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯ ಶುಚಿಯುಳ್ಳವರಾಗಬೇಕು ಮನಸ್ಸು, ಅಂತಃಕರಣ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಸರ್ವಾರ್ಥಸಿದ್ಧಿಯು ಬೆಳಕಿನ ಚಾಲನೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ನಿರಾಕಾರನೂ, ನಿರ್ವಿಕಾರನೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನೂ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಕಲ

ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ, ಸಕಲ ವಸ್ತುವಲ್ಲ, ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ, ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜೀವಮಾತ್ರರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ, ಆದರೆ ಜೀವಮಾತ್ರನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅವನು ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವವನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ, ಪ್ರಕಾಶಿಸಲ್ಪಡದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲ. ಅವನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತನೂ ಯಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಲೂ ತಿಳಿಯಲಸಾಧ್ಯನಾದವನೂ, ಅವರ್ಣನೀಯನೂ, ಅನಿರ್ವಚನೀ-ಯನೂ, ಗುಣಾತೀತನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಸದಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅವನ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರವನ್ನು ನಷ್ಟ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಇವರಿಬ್ಬರು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಕಾಶವುಳ್ಳವರು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಬಲವಿದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮನಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಃಕರಣ ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುದ್ರಾ = मुद्रा = मु द रा

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಚಿನ್ನ ನೀಡುತ್ತದೆ

ಪದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಭಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆರಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಬೆರಳುಗಳ ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು" – ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇತರೆ ಅಂಗಗಳನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿಸುವ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಚಿನ್ನದಂತಾ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಮುದ್ರೆಗಳು ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವರ್ಧಿತ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವು ನಂತರ ಆ ಅಂಗದಲ್ಲಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಸುತ್ತಲೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುದ್ರೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಪ್ಪು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಕೋಶಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡಲು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಿಕಾಪುರಾಣ:- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ದೇವತಾ ಧ್ಯಾನ ಅರ್ಚನಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನ ಅರ್ಚನೆಗಳು ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವವು. ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಪೂಜೆಮಾಡುವಾಗ, ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗ, ಯಜ್ಞಾ-ದಿಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ತೋತ್ರಮಾಡುವಾಗ, ಹಸ್ತಶುದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಮುದ್ರಾ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವು ಕೈಗೂಡುವುದು.

ಭವಿಷ್ಯಪುರಾಣ:- ಮುದ್ರಾಬಂಧನ ಮಾಡಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುದ್ರಾ ಬಂಧನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಸಾಧಕನೂ ಸಿದ್ದಿ ಹೊಂದಲಾರನು. ಮುದ್ರಾಬಂಧನವು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಯಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುದು.

ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕರ್ಮಜ್ಞಾನ ಸಮುಚ್ಛಯವೆಂಬ ಸೂಚನೆ ಮಾಡುವದಾಗಿ ಮೋಕ್ಷವೆಂಬ ಪಕ್ಷಿಗೆ ಕರ್ಮಜ್ಞಾನ ಎರಡು ರೆಕ್ಕೆಗಳಿದ್ದಂತೆ ಎಂದು ರಾಮಾನುಜಾ-ಚಾರ್ಯರು ವಂದನಾ ಮುದ್ರೆಯ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಎರಡನೆಯ ಬೆರಳು ಇವುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಎಡಗೈ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಇರಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆಯೆಂದು ಹೇಳುವರು.

ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನೂರಾರು ರೀತಿಯ ಗೌರವ ಸೂಚನೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಉದ್ದೀಪನಗೊಂಡು ಜ್ಞಾನಾಂಜನ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಿರಿಯರು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುರುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪರಮೋಚ್ಚ ಶಕ್ತಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ರಜೋ ಮತ್ತು ತಮೋ ಗುಣಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಸತ್ವ ಉಜ್ವಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮನುಸ್ಮೃತಿ ಅಧ್ಯಾಯ: 2.120 ರಲ್ಲಿ, ಮಹಾಭಾರತ ಉದ್ಯೋಗ ಪರ್ವದ ಅಧ್ಯಾಯ 38.1 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು, ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು, ಹಸ್ತದ ಒಳಭಾಗ ಪರಸರ ಒತ್ತಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳವಿರಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಣೆಯ ಬಳಿ ತರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯವನ್ನು ತಾಕುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ದೈವದ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯೂ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಶಿರಸ್ಸಿನ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸದೇ ಹಾಗೇಯೇ ಕೆಳ ತಂದು ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಆಗ ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದರ ಫಲ ನಮಸ್ಕರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಮಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ಹಸ್ತಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವಿಘ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿ ಸತ್ವದ ಅಂಶ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಯ ಅಂಶ ಚದುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಚಕ್ರಗಳಾದ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರವು ಉದ್ದೀಪ-ನಗೊಳ್ಳಲೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಸ್ತ್ರ ಮುಚ್ಚಿ-ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅಂಗಿ ಧರಿಸುವುನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ತಲೆಗೆ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅವು ಬಹ್ಮರಂಧ್ರದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಅಂಜಲಿ ಮುದ್ರಾ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮೃತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿದಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದು ಅಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.


Anjali mudra

ದೇವರ ವಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸಂತರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದೈವೀಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ನಮಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಬಾರದು, ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ.

ಕರ್ಮ, ಜ್ಞಾನ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯ, ಶೂದ್ರ, ವರ್ಣ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ

ಕರ್ಮ = कर्म = क र म

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ದೇಹವು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ (ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಹೇಗಿರುತ್ತದೋ ಅಂತಹ ನಿಗೂಡ ವಿಧಾನ ದೇಹ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ)

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ: **"ಯದೇವ ವಿದ್ಯಯಾ ಕರೋತಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಉಪನಿಷದಾ, ತದೇವ ವೀರ್ಯವತ್ತರಂ ಭವತಿ, ವಿಜ್ಞಾನಂ ಯಜ್ಞಾಂ ತನುತೇ".** ಇದರ ಅರ್ಥ, "ನೀನು ಏನನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ತಿಳಿದು ಮಾಡು. ಜ್ಞಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮ ಸಫಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ವ್ಯರ್ಥ". ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನ ಪೂರ್ವಕ ಕರ್ಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ರಂಗನಾಥ ರಾಮಚಂದ್ರ ದಿವಾಕರ ಅವರ ಕರ್ಮಯೋಗ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಕರ್ಮಾಕರ್ಮದ ವಿವೇಕವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಯೋಗವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸು, ಎಂದು ಉಪದೇಶ ಮಾಡುವನು: ಯೋಗಸ್ಥಃ ಕುರು ಕರ್ಮಾಣಿ (೨.೪೮) "ಯೋಗಸ್ಥನಾಗಿ ಕರ್ಮ ಮಾಡು; ಯೋಗಮಾತಿಷ್ಠೋತ್ತಿಷ್ಠ ಭಾರತ (೪.೪೨) "ಭಾರತನೇ, ಯೋಗವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸು ಮುತ್ತು ಎದ್ದೇಳು;" ತಸ್ಮಾದ್ಯೋಗೀ ಭವಾರ್ಜುನ, (೬.೪೬) "ಆದುದರಿಂದ ಅರ್ಜುನನೇ, ನೀನು ಯೋಗಿಯಾಗು;" ಈ ವಚನಗಳೆಲ್ಲ ಕರ್ಮಪ್ರೇರಕವಿರುವದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಸಮಾಧಿಯೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗಲರಿಯದು. ಅರ್ಜುನನಾದರೂ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಸಾಮ್ಯಬುದ್ಧಿಯೆಂದೇ ತಿಳಿದಿರುವನೆಂಬುದು, ಯೋಽಯಂ ಯೋಗಸ್ತ್ವಯಾ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸಾಮ್ಯೇನ ಮಧುಸೂದನ (೬.೩೩) "ಮಧು- ಸೂದನನೆ ಸಾಮ್ಯ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗತಕ್ಕ ಯಾವ ಯೋಗವನ್ನು ನೀನು ಹೇಳಿರುವಿಯೋ, ಅದೇ ಯೋಗ", ಎಂಬ ಅವನ ವಚನದ ಮೇಲಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವದು. ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂಚಿನ, ಸರ್ವಥಾ ವರ್ತಮಾನೋಽಪಿ ಸಯೋಗೀ ಮಯಿ ವರ್ತತೇ (೬.೩೧) "ಆ ಯೋಗಿಯು ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಿದರೂ ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ವರ್ತಿಸುವನು", ಮತ್ತು ಸುಖಂ ವಾ ಯದಿ ವಾ ದುಃಖಂ ಸಯೋಗೀ ಪರಮೋ ಮತ (೬.೩೨) "ಸುಖದುಃಖಗಳು ಸಮವೆಂದು. ಭಾವಿಸುವವನೆ ಪರಮ ಯೋಗಿಯು", ಎಂಬ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳು ಅನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕರ್ಮಪರಾಯಣತೆಯನ್ನೂ ಸಮತ್ವಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ವಿವರಿಸುವವು, ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ನಾಲ್ಕನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಉಪದೇಶದ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗವೆಂದಿರುವನು ಮತ್ತು ಗೀತೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಜಯನು ಇದೇ ಉಪದೇಶಕ್ಕೆ ಪರಮಯೋಗ, ಎಂದಿರುವನು, ಈ ಪ್ರಕಾರ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಪಾತ್ರಗಳ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕರ್ಮಯೋಗ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಅರ್ಥವು ಇತ್ತು ಎಂಬುದು ಸಿದ್ಧವು. ಭಗವಂತನಿಂದ ಪಡೆದ ಈ ಯೋಗ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಆದರ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ವಿವಸ್ವಾನ್, ಮನು, ಮತ್ತು ಇಕ್ಷ್ವಾಕು ಇವರಾದರೂ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಿದ್ದಿಲ್ಲ ಅವರು ಕರ್ಮ ಮಾಡುವವರೇ ಇದ್ದರು; ಆದುದರಿಂದ ಅವರು ದೊರಕಿಸಿದ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಯೋಗವೂ ಕರ್ಮಯೋಗವೇ ಇತ್ತು, ಎಂಬುದು ನಿಃಸಂದೇಹವು".

ಕರ್ಮಣಾ ಜಾಯತೇ ಸರ್ವಂ ಕರ್ಮೈವ ಗತಿಸಾಧನಂ |
ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಸಾಧು ಕರ್ಮ ಸಮಾಚರೇತ್ ||

ವಿಷ್ಣುಪುರಾಣ, ೧-೧೮-೩೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕರ್ಮದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮವೇ ನಮ್ಮ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜ್ಞಾನ = ज्ञान = ज्ञा न

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು/ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು

ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ ಎಂಬ ಅಪರೋಕ್ಷಾನುಭವಕ್ಕೇ ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಹೆಸರು, ಸ್ವಾನುಭವದ ನಿಶ್ಚಯ ಜ್ಞಾನವಿದು.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂದು ನೂರಾರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಶಂಕರರು ಸಾರಿಸಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅನುಭವಾವಸಾನಂ ಚ ಬ್ರಹ್ಮವಿಜ್ಞಾನಮ್, ಅವಿದ್ಯಾಯಾಃ
ನಿವರ್ತಕಂ ಮೋಕ್ಷಸಾಧನಂ ಚ ದೃಷ್ಟಫಲತಯಾ ಇಷ್ಯತೇ ।
ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಬ್ರ. ಸೂ. ಭಾ. ೨.೧.೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡು ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೋಕ್ಷವು ದೃಷ್ಟಫಲವೇ ಹೊರತು ಜನ್ಮಾಂತರದ ಫಲವಲ್ಲ.

ಶ್ರದ್ಧಾವಾನ್ ಲಭತೇ ಜ್ಞಾನಂ ತತ್ಪರಃ ಸಂಯತೇಂದ್ರಿಯಃ।
ಜ್ಞಾನಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಪರಾಂ ಶಾಂತಿಮಚಿರೇಣಾಧಿಗಚ್ಛತಿ || ಭಗವದ್ಗೀತಾ - ೪-೩೯

ಶ್ರೀ ಶಂಕರರು ಭಾಷ್ಯ:- ಶ್ರದ್ಧಾವಂತನೂ ತತ್ಪರನೂ ಸಂಯತೇಂದ್ರಿಯನೂ ಆದ ಮುಮುಕ್ಷು[15] ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ಪರಮಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಯಥೋದಕಂ ಶುದ್ಧೇ ಶುದ್ಧಮಾಸಿಕ್ತಂ ತಾದೃಗೇವ ಭವತಿ!
ಏವಂ ಮುನೇರ್ವಿಜಾನತಃ ಆತ್ಮಾ ಭವತಿ ಗೌತಮ ॥
ಕಾಠಕೋಪನಿಷತ್ತಿನ (೪-೧೫)

ಶ್ರೀಶಂಕರರು ಭಾಷ್ಯ:- ವಿಶುದ್ಧ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಾನೆಂದು ತಿಳಿದ ಆತ್ಮವಿದನಿಗೆ ಈ ವಿಶ್ವವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗೆ ಯಾವ ನಾಮ ರೂಪಭೇದಗಳೂ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಎರಡೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಒಂದೇ ನೀರಾಗಿಬಿಡುವಂತೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ (10-11) ರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದೀಪದಿಂದ, ನನ್ನ ಭಕ್ತರುಗಳ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. "ವಿವೇಚನೆಯ ಅವಲಂಭನೆಯೆಂಬ ಜ್ಞಾನದೀಪದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೀಪಕ್ಕೆ ಭಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸಾದವೆಂಬ ಎಣ್ಣೆ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯೆಂಬ ಗಾಳಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾದಿ ಸಾಧನ ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಬತ್ತಿ, ವಿರಕ್ತಾಂತಃಕರಣವೇ ಕಂಬ, ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿಲ್ಲದ ಕೋಣೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದುಂಟಾದ ಸಮ್ಯಗ್ ದರ್ಶನವೇ (ಸರಿಯಾದ ಗ್ರಹಿಕೆ ಅಥವಾ ಒಳನೋಟ) ಜ್ಞಾನದೀಪ".

ಕ್ಷತ್ರಿಯ = क्षत्रिय = क्ष त्र इ य

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಿಂಚು ಮೂರು

ಕ್ಷತ್ರಿಯರು ಭೂಮಿ ರಕ್ಷಣೆ, ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥಾಪನೆ, ದುಷ್ಟರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿ, ಶಿಷ್ಟರನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಈ ಮೂರು ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ಸತ್ವಗಳು ಕ್ಷತ್ರಿಯನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಷತ್ರೇ ಪರಿಪಾಲಿತೇ ಜಗತ್ ಪರಿಪಾಲಯಿತುಮ್ ಅಲಮ್ |
ಭಗವದ್ಗೀತಾ 4-1

---

[15] ಒಬ್ಬ ಋಷಿ, ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಲು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಮತ್ತು ಕ್ಷತ್ರಿಯ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಿರೆ ಅವರು ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಪಾಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರನು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ಅದು ದೈವಕೃತ; ತನ್ನ ಪೌರುಷದಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯ ಲಭಿಸಿತು - ಎಂದು ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ.

ವೈಶ್ಯ = वैश्य = व ऐ श य

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ವಿಭಾಗಿಸುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು (ವಿವಿಧತೆಯ ಕಾರ್ಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವವರು)

ಕಕುಹಂ ಚಿತ್ತ್ವಾ ಕವೇ ಮಂದಂತು ಧೃಷ್ಣವಿಂದವಃ | ಆ ತ್ವಾ ಪಣಿಂ ಯದೀಮಹೇ ॥
ಯಸೇ ರೇವಾ ಅದಾಶುರಿಃ ಪ್ರಮಮರ್ಷ ಮಘತ್ತಯೇ ! ತಸ್ಯ ನೋ ವೇದ ಆ ಭರ ||

ಋಗ್ವೇದ 8-45-(೧೪-15)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವವನು ವೈಶ್ಯ. ಅವನು ಪೂಜನೀಯನೂ, ವ್ಯವಹಾರ ಕುಶಲನೂ, ಮೇಧಾವಿಯೂ ದೃಢನೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ವಿನಯಶೀಲರಾದ ಜನರು ಅವನನ್ನು ಸಂತೋಷ ಪಡಿಸಲಿ ಮತ್ತು ದಾನವನ್ನು ಕೇಳಲಿ. ಸ್ವಭಾವತಃ ವೈಶ್ಯನು ಉದಾರನೇ ಆದರೆ ಐಶ್ವರ್ಯವುಳ್ಳ ಕೆಲವರು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾರನಾದ ವೈಶ್ಯನು ಕೊಡುವ ಧನವನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳ ಹಣವನ್ನು ಪ್ರಜೆಗಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಶೂದ್ರ = शुद्र = शु द र

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ (ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮದಿ ವೇಗವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಾಖವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವವ)

ಭನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಶೂದ್ರ ಎಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕರಗಿ ಅವರ ನೆರವಿಗೆ ಧಾವಿಸುವ ಕರುಣಾಳು ಎಂದರ್ಥ (ಶುಚಾ ದ್ರವತಿ). .... ಪುರುಷಸೂಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಆಯಾ ವರ್ಣದ ಕರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹದ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ: "ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಸ್ಯ ಮುಖಮಾಸೀತ್ | ಬಾಹೂ ರಾಜನ್ಯಃ ಕೃತಃ | ಊರೂ ತದಸ್ಯ ಯದ್ವೈಶ್ಯಃ | ಪದ್ಭ್ಯಾಗಮ್ ಶೂದ್ರೋ ಅಜಾಯತ ॥" ಅಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪಂಚ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನಿಸಿದ ಪಾದವನ್ನು ಶೂದ್ರನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರು. ಇದು ದೇಹದ ಅಡಿಪಾಯ. ಶೂದ್ರ ಎಂದರೆ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಕರಗಿದವ ಎಂದರ್ಥ. ಈತನಲ್ಲಿ ಅರಸೊತ್ತಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಸೇವಾ ಗುಣ ಮಹತ್ವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಣ ಇಲ್ಲದವ ಮನುಷ್ಯನೇ ಅಲ್ಲ. ಯಾರೂ ಏಕವರ್ಣದವರಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸ್ವಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೋ ನಾವು ಆ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಶೂದ್ರ ಸ್ವಭಾವ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂದರೆ ಈ ಸ್ವಭಾವ ಇಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮವನ್ನು ಸೇವಾ ಮನೋವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು".

ಶ್ರಮಜೀವಿಗೆ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಶಾಖ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಶ್ರಮದಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸುವವನೇ ಶೂದ್ರ.

ವರ್ಣ = वर्ण = व र ण

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಖಚಿತತೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ (ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಖಚಿತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೆ)

ವಿವರಣೆ:- ವರ್ಣ ಎಂದರೆ ಜಾತಿ ಅಲ್ಲ. ಜಾತಿ ಪದ್ಧತಿ ಜನರಿಂದ ಬಂದ ಪದ್ಧತಿ. ಆದರೆ ವರ್ಣ ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿ . ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯ ಮತ್ತು ಶೂದ್ರ. ೧. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ: ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅಧ್ಯಾಪನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುವ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ೨. ಕ್ಷತ್ರಿಯ: ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣ ಇರುವವರು 3. ವೈಶ್ಯ: ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ವಿತರಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಣಾಕ್ಷರು ೪. ಶೂದ್ರ: ಶುಶ್ರೂಷೆ ಅಥವಾ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಣಾಕ್ಷರು. ಈ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕುಟುಬದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಅವರವರ ಜೀವ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಶೀಘ್ರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವರ್ಣ ಎಂದರೆ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ ಎರಡೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಭನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ವರ್ಣ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದ ಧರ್ಮರಾಯನಿಗೆ ಭೀಷ್ಮಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ವರ್ಣ ವಿಭಾಗವೇ ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರೂ ದೇವರ ಮಕ್ಕಳು, ರಾಜನಾದವನಿಗೆ ವರ್ಣಭೇದ ಮಾಡುವ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ" ಎಂದು. ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣ ಎನ್ನುವುದು ಜಾತಿ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗಿದೆ. ..... "ವರ್ಣ ಅಂದರೆ ಬಣ್ಣ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಬಣ್ಣ ಅಂದರೆ ಏನು ? "ಆತನ ಬಣ್ಣ ಬಯಲಾಯಿತು" ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಹೇಳುವುದಿದೆ. ಒಬ್ಬನ ಬಣ್ಣ ಬಯಲಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ಆತನ ನಿಜ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬಯಲಾಗುವುದು. ...... ವರ್ಣ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗ ಪ್ರಪಂಚ-ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವ. .... ಹೀಗೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳು ಸೇರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲಿ ಮೇಲು-ಕೀಳು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಸಲ್ಲದು. ಎಲ್ಲರೂ ಮೋಕ್ಷ ಯೋಗ್ಯ ಜೀವರೇ. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆ. 'ಇದನ್ನು ಅನಾದಿನಿತ್ಯವಾದ ಜೀವದ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಾನು ಈ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ' ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಕೃಷ್ಣ"

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥ

ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಂಪತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ". ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಸಾಧನೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಗಮನವೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಪೂರಕ ಆಗಿದೆ. ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ರೇಚಕ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಪೂರಕ = पूरक = पू र क

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು

ರೇಚಕ = रेचक = रे च क

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ

ಕುಂಭಕ = कुम्भक = क उ म भ क

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಂಪತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಆತ್ಮ

ಶೂನ್ಯಕ, ನಿರೋಧ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ

ಶೂನ್ಯಕ = शुन्यक = शु न य क

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ. (ಬೆಂಕಿ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಬೆಂಕಿಯಾಗಿದೆ, ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.)

ವಿವರಣೆ:- ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ 33-120 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ "ಜ್ಞಾನಿಗಳು ರೇಚಕ, ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಶೂನ್ಯಕ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕುಭಾಗವೆಂದು ಹೇಳುವರು". ಬೆಂಕಿಯ ಅಂಶ ಇರುವುದು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೆಳೆಯುವ ಉಸಿರು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರ ಸೇರಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಉದಯಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಶೂನ್ಯಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅರ್ಥ ಪರ ವಿದ್ಯೆ ಅರ್ಥವಲ್ಲ, ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ, ಕುಂಭಕ, ಶೂನ್ಯಕ ಗಂಭೀರ ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿರೋಧಹ = निरोधः = नि र ओ धः

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಹಿಮ್ಮುಖ ಕರೆ ಹೊಳಪು ಒಂದು ಸದ್ಗುಣ /ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಹಿಂಬದಿಯ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ಸಾರವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣಕ್ಕೆ ನಿರೋಧಹ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ)

ಅಪಾನೇ ಜುಹ್ವತಿ ಪ್ರಾಣಂ ಪ್ರಾಣೇ ಅಪಾನಂ ತಥಾಪರೇ.
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗತೀರುದ್ವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪರಾಯಣಃ,

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 4-29

ಭಾವಾರ್ಥ :- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಸಂಚಾರವನ್ನು ನಿರೋಧ ಮಾಡಿ (ಹೊಳಪಿನ ಸಾರವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಕೂಡ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಜಯಿಸಬಲ್ಲರು.

ವಿಂಧ್ಯಾ, ಪೂಜಾ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ

ವಿಂಧ್ಯಾ = विन्ध्या = व इ न ध या

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತಲುಪಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ. (ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಇದೆ.)

ಭರತವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಏಳು ಪ್ರಮುಖ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳು: ಮಹೇಂದ್ರ, ಮಲಯ, ಸಾರಾ, ಶಕ್ತಿಮಾನ್, ಕ್ಷವನ್, ವಿಂಧ್ಯಾ ಮತ್ತು ಪರಿಯಾತ್ರೆ.

ಯತಃ ಸ್ವರ್ಗಶ್ಚ ಮೋಕ್ಷಶ್ಚ ಮಧ್ಯಮಶ್ಚಾಪಿ ಹಿ ಸ್ಮೃತಃ /
ನ ಖಲ್ವಾನ್ಯತ್ರ ಮರ್ತ್ಯಾನಂ ಭೂಮೌ ಕರ್ಮವಿಧಿಃ ಸ್ಮೃತಃ//

ಮತ್ಸ್ಯಪುರಾಣ 114. 5-6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ದೇಶವಿಲ್ಲ, ಅದು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ದೇವತೆಗಳು ಭರತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತವು ಕರ್ಮಭೂಮಿ. ಇದು ಕ್ರಿಯೆಯ ಭೂಮಿ. ಮಾನವ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಫಲಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಭರತನ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳು ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳು, ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಪರ್ವತಗಳು, ನದಿಗಳು, ಸಂಗಮಗಳು, ಬಾವಿಗಳು, ಪಟ್ಟಣಗಳು, ನಗರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪವಿತ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿವೆ ಮತ್ತು ಈ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ. ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಪೂಜಾ = पूजा = पु ज अ

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣ (ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇರುತ್ತದೆ, ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿನಾರು ಉಪಚಾರಗಳಾದ ಆವಾಹನ, ಆಸನ, ಅರ್ಘ್ಯ ಆಚಮನ, ಸ್ನಾನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಉಸಿರಾಟದ ವಿವಿದ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ಇದೆ).

ವಿವರಣೆ:- ಪುರುಷ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆವಾಹನ (ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬಯಕೆಯ ಕಡೆಗೆ)16, ಆಸನ (ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಕಡೆಗೆ), ಪಾದ್ಯ (ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ), ಅರ್ಘ್ಯ (ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವು ಸದ್ದು ಮಾಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ), ಆಚಮನ (ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಕಡೆಗೆ), ಸ್ನಾನ17 (ಅವಿಭಜಿತ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು), ವಸ್ತ್ರ (ಮೂರರ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು), ಉಪವೀತ (ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು), ಗಂಧ (ಅದೇ ರೀತಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಚಲಿಸುವುದು), ಪುಷ್ಪ (ವಾಯುವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವುದು), ಧೂಪ (ಧ್ವನಿಸುವ ವಾಯುವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು), ದೀಪ (ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಉಡುಗೊರೆ), ನೈವೇದ್ಯ (ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು), ನಮಸ್ಕಾರ (ಭೂಮಿಯ (ಮೂಲಾಧಾರದ) ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ), ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ (ಜೀವ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸುವ ಪೋಷಣೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಿಂಚು), ಉದ್ವಾಸನ (ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಉಡುಗೊರೆ) ಹೀಗೆ ಹದಿನಾರು ಉಪಚಾರಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹದಿನಾರು ಋಕ್ಕುಗಳನ್ನು (ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು) ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು

---

[16] ಆಕ್ಷರ ಅರ್ಥ

[17] ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಗಂಗಾ, ಯಮುನಾ, ಸರಸ್ವತಿ ಎಂಬ ನದಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆಂದು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಾಡಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹದಿನಾರು ಉಪಚಾರದ ಪೂಜೆ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಚಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಉಪಾಸನೆ, ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ ಅರ್ಥ ವಾಯು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ, ಧ್ಯಾನ ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವುದು. - ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಉಪಾಸ್ಮಹೇ, ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ ಅರ್ಥ ವಾಯು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ, ಧ್ಯಾನ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ವೈದ್ಯರ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವುದು

ಸ್ವಾಮಿ ವಿರಜಾನಂದ ತಮ್ಮ ಪರಮಾರ್ಥ ಪ್ರಸಂಗ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ದೇವ ಅಥವಾ ದೇವತೆಯನ್ನು ಜಡವಾದ, ಅಚೇತನವಾದ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಮಣ್ಣು, ಮರ, ಲೋಹ, ಶಿಲೆಯ ವಿಗ್ರಹ ಅಥವಾ ಪಠ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮನೆಂದು ಪೂಜಿಸಬಲ್ಲೆವಾದರೆ, ದೇವರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಜೀವಂತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಏಕೆ ಪೂಜಿಸಬಾರದು? ಮಾನವ ಪೂಜೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಆತನ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹದ ಪೂಜೆಯಲ್ಲ, ಅವನ ಅಂತರ್ಯದೊಳಗಿರುವ ಆತ್ಮನ ಪೂಜೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಾಗಿರುವ ಆ ನಾರಾಯಣನೇ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲೂ ಇರುವನೆಂದೂ ಅಜ್ಞಾನಿಯ, ನಿರ್ಗತಿಕನ, ರೋಗಿಯ, ರೂಪದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮುಂದಿರುವನೆಂದೂ ಭಾವಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಏಕ ರೀತಿಯಾಗಿ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ, ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಮನಃ ಪೂರ್ವಕವಾದ ಮಾನವ ಪೂಜೆ. ಇತರ ದೇವದೇವಿಯರ ಪೂಜೆಯಂತೆ ಈ ಪೂಜೆಯಲ್ಲೂ ಆತ್ಮನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭೇದಭಾವನೆಯಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದು. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಕೂಡ "ಶಿವನನ್ನು ಶಿವನಾಗಿ ಪೂಜಿಸು" "ದೇವನನ್ನು ನೀನು ದೇವನಾಗಿ ಪೂಜಿಸು" ಎಂದು ಸಾರುವುದು".

ತಪಸ್ವಿಭ್ಯೋಽಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ಜ್ಞಾನಿಭ್ಯೋಽಪಿ ಮತೋಽಧಿಕಃ ।
ಕರ್ಮಿಭ್ಯಶ್ಚಾಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ತಸ್ಮಾದ್ ಯೋಗೀ ಭವಾರ್ಜುನ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 06-೪೬

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧ್ಯಾನ ಯೋಗದ ಸಾಧಕ ಉಪವಾಸ ಮೊದಲಾದ ವ್ರತಸಾಧಕರಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲು; ಬರಿಯ ಧ್ಯಾನಯೋಗದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲ್ಲವರಿಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲು ಎನ್ನುವುದು ತೀರ್ಮಾನ. ಕರ್ಮ ಯೋಗಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲು. ಆದ್ದರಿಂದ ಓ ಅರ್ಜುನ, ನೀನು ಧ್ಯಾನಯೋಗಿಯಾಗು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಭನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನಮ್ಮ ಪೂಜೆ ಕೇವಲ ದೇವರ ಪ್ರತಿಮೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗದೇ ಅದು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಂಕೇತ ಎನ್ನುವ ಜ್ಞಾನ ನಮಗಿರಬೇಕು. ಮಾನಸ ಪೂಜೆ ಇಲ್ಲದೇ ಬಾಹ್ಯ ಪೂಜೆ ಪೂಜೆಯೇ ಅಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಬರೇ ಕರ್ಮಠನಾಗಿ ಬಾಹ್ಯಪೂಜೆ ಮಾಡುವವನಿಗಿಂತ ಮಾನಸ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನಯೋಗಿ ದೊಡ್ಡವ. "ಆದ್ದರಿಂದ ನೀನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಯೋಗಿಯಾಗು, ಅಂತರಂಗದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗು. ಆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಬಾಹ್ಯಕರ್ಮಗಳು ನಿನಗೆ ಲೇಪವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಯುದ್ಧವೂ ಕೂಡಾ ಭಗವದ್ ಪೂಜೆಯಾಗುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಸಂದೇಶ".

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ **"ಪ್ರಥಮಾ ಪ್ರತಿಮಾಪೂಜಾ, ಜಪಸ್ತೋತ್ರಾಣಿ ಮಧ್ಯಮಾ, ಉತ್ತಮಾ ಮಾನಸೀಪೂಜಾ, ಸೋಹಂ ಪೂಜೋತ್ತಮೋತ್ತಮಾ". ಅಂದರೆ,** ಪ್ರಥಮ ಹಂತವು ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆ; ಮುಂದಿನದು ಜಪ ಮತ್ತು ಸ್ತೋತ್ರ, ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ; ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನದು ಮಾನಸಿಕ ಪೂಜೆ, ಸೋಹಂ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪೂಜೆ. ...... ಭಕ್ತಿ ಪೂಜಾಕ್ರಮಗಳಿಂದ ತನನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸದೆ ಹೋದವನಿಗೆ ಸಾವು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇವರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. .... "ಹರಿಮೀಡೇ ಸ್ತೋತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಶಂಕರರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: "ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಹರಿಯನ್ನು

ಸ್ತೋತ್ರಮಾಡು. ಬುದ್ಧಿಯ ವೈವಿಧ್ಯದಿಂದ ಆ ಒಂದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ರುದ್ರ, ಅಗ್ನಿ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಇಂದ್ರ, ವಾಯು, ಯಜ್ಞ ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ."

ಶ್ರೀಹರಿ, ಗಣೇಶ, ಗಣೇಶಾಯ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ

ಶ್ರೀಹರಿ = श्रीहरि = श्री ह रि

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆ (ಹರಿ ಎಂದರೆ ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಾರಾಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ವೈದ್ಯತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜ್ಞಾನವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಧ್ವ ಮತದವರು ಹರಿದಾಸರು ಹರಿ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ವಾಯು ಜೀವೋತ್ತಮ ಎಂದದ್ದು ಇದು ವೈಧ್ಯ ಸಂಪತ್ತಿನ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.)

"ನೀವು ಯಾವ ದೇವತೆಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತೀರೋ ಆ ದೇವತೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತೀರೇ ಹೊರತು ಮೋಕ್ಷವನ್ನಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಕೃಷ್ಣ (ಭಗವದ್ಗೀತೆ 7-೨೩) ಈ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಕಾಠಕೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನವಿದೆ **"ನಿತ್ಯೋ ನಿತ್ಯಾನಾಂ ಚೇತನಶ್ಚೇತನಾನಾಂ ಏಕೋ ಬಹೂನಾಂ ಯೋ ವಿದಧಾತಿ ಕಾಮಾನ್ । ತಮಾತ್ಮಸ್ಥಮ್ ಯೇsನುವಶ್ಯಂತಿ ಧೀರಾಃ ತೇಷಾಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಶ್ವತೀ ನೇತರೇಷಾಮ್ ॥" ಅಂದರೆ**, "ನಿತ್ಯಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಚೇತನರಿಗೆ ಚೇತನ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಅಭೀಷ್ಟ ನೀಡುವವ, ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಹರಿ ಅವನನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಕಾಣಬಲ್ಲ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೇ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖ ಹೊರತು ಕಾಣದವರಿಗಲ್ಲ".

"ಸರ್ವಕರ್ಮಾ ಸರ್ವಗಂಧಃ ಸರ್ವರಸಹ" ಎಂದು ಛಾಂದೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಶ್ರೀಹರಿ ಸರ್ವಗಂಧಾದಿ ರೂಪನಾಗಿದ್ದಾನೆ. **"ತಾನಿ ಚಾಸ್ಯ ಸುದಿವ್ಯಾನಿ ಸುಗಂಧಾನಿ ಸುಭಾಂತಿ ಚ"** ಎಂದು ಭಾಗವತ ದಶಮಸ್ಕಂಧ ತಾತ್ಪರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಸರ್ವವಿಧ ಸುಗಂಧ ಉಳ್ಳವನು ಶ್ರೀಹರಿ. **"ತಸ್ಮಿನ್ನಪೋ ಮಾತರಿ-ಶ್ವಾದಧಾತಿ"** ಸರ್ವ ಜೀವರ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ವಾಯುದೇವ ಹರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತಾನೆ ಎಂಬ ಈಶಾವಾಸ್ಯೋಪನಿಷದ್ ವಾಣಿ.

ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಮಾನವನ ನರನರದಲ್ಲೂ ಶ್ರೀಹರಿ ಶ್ರೀಹರಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾರು ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಯೋಗ್ಯತೆಯಂತೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮೋಕ್ಷದ ಮಾರ್ಗವು ಸುಗಮವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. 'ಬಾಗಿಲನು ತೆರೆದು ಸೇವೆಯನು ಕೊಡು ಹರಿಯೆ' - ಎಂಬ ಕನಕದಾಸರ ಪ್ರಸಿದ್ದವಾದ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದು ದೇಹದ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯತೆಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕನಕದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೋಡಿ "ನೀ ಮಾಯೆಯೊಳಗೊ ನಿನ್ನೊಳು ಮಾಯೆಯೊ, ನೀ ದೇಹದೊಳಗೊ ನಿನ್ನೊಳು ದೇಹವೊ, ಬಯಲೊಳಗೆ ಆಲಯವೊ ಆಲಯದೊಳಗೆ ಬಯಲೊ ? ಬಯಲು ಆಲಯವೆರಡು ನಯನದೊಳಗೊ, ನಯನ ಬುದ್ಧಿಯ ಒಳಗೊ, ಬುದ್ಧಿ ನಯನದ ಒಳಗೊ ? ನಯನ ಬುದ್ಧಿಗಳೆರಡು ನಿನ್ನೊಳಗೊ ಹರಿಯೆ? ಸವಿಯು ಸಕ್ಕರೆಯೊಳಗೊ, ಸಕ್ಕರೆಯು ಸವಿಯೊಳಗೊ? ಸವಿಯು ಸಕ್ಕರೆಯೆರಡು ಜಿಹ್ವೆಯೊಳಗೊ, ಜಿಹ್ವೆ ಬುದ್ಧಿಯ ಒಳಗೊ, ಬುದ್ದಿ ಜಿಹ್ವೆಯ ಒಳಗೊ? ಜಿಹ್ವೆ ಬುದ್ಧಿಗಳೆರಡು ನಿನ್ನೊಳಗೊ ಹರಿಯೆ, ಕುಸುಮದೊಳು ಗಂಧವೊ, ಗಂಧದೊಳು ಕುಸುಮವೊ? ಕುಸುಮ ಗಂಧಗಳೆರಡು ಘ್ರಾಣದೊಳಗೊ, ಅಸಮಭವ ಕಾಗಿನೆಲೆಯಾದಿಕೇಶವ ನಿನ್ನ ಉಸುರಲೆನ್ನೊಶವೆ ಸರ್ವವು ನಿನ್ನೊಳರಿಯೆ"

ಕನಕದಾಸರ "ಹರಿಭಕ್ತಿ ಸಾರ" ಇದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ "ದೀನ ನಾನು ಸಮಸ್ತ ಲೋಕಕೆ ದಾನಿ ನೀನು ವಿಚಾರಿಸಲು ಮತಿ ಹೀನ ನಾನು ಮಹಾಮಹಿಮ ಕೈವಲ್ಯಪತಿ (ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮರಾಯಿಕ್ಯ ಗೊಳಿಸುವ ಅಧಿಪತಿ ನೀನು)

ನೀನು ಏನ ಬಲ್ಲೆನು ನಾನು ನೆರೆ (ಸಮಗ್ರ) ಸುಜ್ಞಾನ ಮೂರುತಿ ನೀನು ನಿನ್ನ ಸಮಾನರುಂಟೇ ದೇವ ರಕ್ಷಿಸು ನಮ್ಮನನವರತ"

ಪುರಂದರದಾಸರು "ಹರಿನಾರಾಯಣ ಹರಿನಾರಾಯಣ ಹರಿನಾರಾಯಣ ಎನು ಮನವೆ ನಾರಾಯಣನೆಂಬ ನಾಮದ ಬೀಜವ ನಾರದ ಬಿತ್ತಿದ ಧರೆಯೊಳಗೆ" (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾರಾಯಣ ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಧಾರೆಯೊಳಗೆ ಅಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಜಪಿಸಿದಾಗ ಹರಿ ಎಂಬ ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಾವ ಇದೆ) ಮುಂದುವರಿದು ಹರಿಯೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಹರಿಯೇ ಪರದೇವತೆ, ಹರಿ ಸರ್ವವಿಶ್ವಮಯಂ ಜಗತ್" (ಇಲ್ಲಿ ಪರ ವಿದ್ಯೆಯ ದೇವತೆ ಹರಿ, ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯತೆ ಇಂತಹ ವಿಸ್ಮಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದರ ವಿಶೇಷವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಪುರಂದರದಾಸರು).

ಗಣೇಶ = गणेश = ग ण ए श

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ನೀರಿನ ಮನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಆಯುಧದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಬೀರುವ. (ನಮ್ಮ ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಮನೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ವಾಯು ಆಯುಧದ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿ ರೂಪದ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ, ಅಂತಹ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಅಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಸ್ವರೂಪನೇ ಗಣೇಶ)

ಗಣೇಶಾಯ = गणेशाय = ग ण ए शा य

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ತಲುಪುವ ಪರಿಣಾಮ

ಗಣೇಶ ಸ್ತೋತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಾವ ವಿವರಣೆ

ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ ಭುಜಂಗ ಪ್ರಯಾತಾಷ್ಟಕ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೀಗಿದೆ
ಯಮೇಕಾಕ್ಷರಂ ನಿರ್ಮಲಂ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪಂ । ಗುಣಾತೀತಮಾನಂದಮಾಕಾರ ಶೂನ್ಯಂ ||
ಪರಂ ಪಾರಮೋಂಕಾರಮಾಮ್ನಾಯ ಗರ್ಭಂ । ವದಂತಿ ಪ್ರಗಲ್ಭಂ ಪುರಾಣಂ ತಮೀಡೇ ॥ 7

ಭಾವಾರ್ಥ - ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಒಂದೇ ಅಕ್ಷರದವನೂ, ವೇದವನ್ನು ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವವನೂ ಓಂಕಾರವಾಚ್ಯನೂ, ಉಪಾಧಿ ರಹಿತನು (ಮೋಸ ರಹಿತನು), ಕಲ್ಪರಹಿತನೂ (ಕಾಲ ರಹಿತನು), ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದವನೂ, ಸಂಶಯಾತೀತನೂ, ಗುಣಾಗುಣಗಳಿಗೆ ನಿಲುಕದವನೂ, ಆಕಾರರಹಿತನೂ, ಆನಂದ-ಸ್ವರೂಪನೂ, ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠನೂ, ವಾಗ್ಮಿಯಾಗಿರುವ ಪುರಾಣ ಪುರುಷನೂ ಗಣಗಳ ಅಧೀಶನೂ ಈಶ ಪುತ್ರನೂ ಆಗಿರುವ ಗಣೇಶನನ್ನು ನಾನು ಸ್ತುತಿಸುವೆ. (ಗಣದ ಅರ್ಥ "ಸಮೂಹ, ಪಡೆ, ಜನಸ್ತೋಮ, ಸಂಖ್ಯೆ, ಗುಂಪು, ಸರಣಿ ಅಥವಾ ವರ್ಗ".)

ಚಿದಾನಂದ ಸಾಂದ್ರಾಯ ಶಾಂತಾಯತುಭ್ಯಂ । ನಮೋ ವಿಶ್ವಕರ್ತ್ರೇ ಚ ಹರ್ತ್ರೇ ಚ ತುಭ್ಯಂ ॥
ನಮೋಽನಂತ ಲೀಲಾಯ ಕೈವಲ್ಯ ಭಾಸೇ । ನಮೋ ವಿಶ್ವಬೀಜಾಯ ಪ್ರಸೀದೇಶಸೂನೋ ॥ 8

ಭಾವಾರ್ಥ - ಚಿದಾನಂದಮಯಿಯೂ, ಶಾಂತ ಸ್ವರೂಪಿಯೂ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಉತ್ಪತ್ತಿಕಾರನೂ, ಲಯಕಾರಿಯೂ, ಅದ್ವಿತೀಯನೂ, ಅನಂತಲೀಲಾಮಯಿಯೂ, ತೇಜೋಮಯಿಯೂ, ಪ್ರಪಂಚದ ಬೀಜ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆಗಿರುವ ಈಶ್ವರತನಯನೇ ಪ್ರಸನ್ನನಾಗು.

ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ ಸ್ತೋತ್ರಮಾಲಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತೆ,

ಅಜಂ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪಂ ನಿರಾಕಾರಮೇಕಂ । ನಿರಾನಂದಮಾನಂದ ಮದ್ವೈತ ಪೂರ್ಣಂ ॥
ಪರಂ ನಿರ್ಗುಣಂ ನಿರ್ವಿಶೇಷಂ ನಿರೀಹಂ | ಪರಬ್ರಹ್ಮರೂಪಂ ಗಣೇಶಂ ಭಜೇಮ ॥ 1

ಭಾವಾರ್ಥ - ಅನಾದಿಯೂ, ಸಮಾಧಿಸ್ಥನೂ, ಆಕಾರರಹಿತನೂ, ಅದ್ವಿತೀಯನೂ, ಆನಂದರಹಿತನೂ, ಆನಂದಸ್ವರೂಪನೂ, ಸರಿಸಾ-ಟಿಯಿಲ್ಲದವನೂ, ಪರಿಪೂರ್ಣನೂ, ಗುಣರಹಿತನೂ, ಅಂತರ ರಹಿತನೂ, ಇಚ್ಛಾರಹಿತನೂ, ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆಗಿರುವ ಗಣೇಶನನ್ನು ಭಜಿಸೋಣಾ.

ಗುಣಾತೀತಮಾದ್ಯಂ ಚಿದಾನಂದರೂಪಂ । ಚಿದಾಭಾಸಕಂ ಸರ್ವಗಂ ಜ್ಞಾನಗಮ್ಯಂ ॥
ಮುನಿಧ್ಯೇಯ ಮಾಕಾಶ ರೂಪಂ ಪರೇಶಂ । ಪರಬ್ರಹ್ಮರೂಪಂ ಗಣೇಶಂ ಭಜೇಮ ॥ 2

ಭಾವಾರ್ಥ - ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೀರಿದವನೂ, ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪನೂ, ಸಮಸ್ತರಿಗೂ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರದಾಯಕನೂ, ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಿಯೂ, ಮುನಿಗಳ ಧ್ಯಾನದ ಗುರಿಯಾಗಿರುವವನೂ, ಗಗನ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಪರಮೇಶನೂ, ಪರಬ್ರಹ್ಮ ರೂಪನೂ ಆಗಿರುವ ಗಣೇಶನನ್ನು ಭಜಿಸೋಣಾ.

ಸದಾಸತ್ವ ಯೋಗಂ ಮುದ್ರಾಕ್ರೀಡಮಾನಂ । ಸುರಾರೀನ್ ಹರಂ ತ್ವಂ ಜಗತ್ಪಾಲಯಂತಂ ॥
ಅನೇಕಾವತಾರಂ ನಿಜ ಅಜ್ಞಾನಹಾರಂ । ಸದಾ ವಿಷ್ಣುರೂಪಂ ಗಣೇಶಂ ನಮಾಮಃ ॥ 5

ಭಾವಾರ್ಥ - ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಯೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿ ವಿನೋದಿಸುವವನೂ, ದೇವತೆಗಳ ವೈರಿಗಳನ್ನು ವಧಿಸುವವನೂ, ಜಗತ್ತಿನ ಪಾಲಕನೂ, ಅನೇಕ ರೂಪಗಳನ್ನು ತಾಳಿದವನೂ, ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಜ್ಞಾನದಾಯಕನಾಗಿ ಉದ್ಧರಿಸುವವನೂ, ಮಹಾವಿಷ್ಣು ಶಕ್ತಿ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆಗಿರುವ ಗಣೇಶನಿಗೆ ನಾನು ನಮಿಸುವೆನು.

ತಮೋ ಯೋಗಿನಂ ರುದ್ರರೂಪಂ ತ್ರಿನೇತ್ರಂ । ಜಗತ್ಕಾರಕಂ ತಾರಕಂ ಜ್ಞಾನ ಹೇತುಂ ॥
ಅನೇಕಾಗಮ್ಯೈಃ ಸ್ವಜನಂ ಬೋಧಯಂತಂ । ಸದಾ ಶರ್ವರೂಪಂ ಗಣೇಶಂ ನಮಾಮಃ ॥ 6

ಭಾವಾರ್ಥ - ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಯೋಗಿಸ್ವರೂಪನೂ, ರುದ್ರ ಸ್ವರೂಪಿಯೂ, ತ್ರಿನಯನನೂ, ಜಗತ್ತಿನ ಒಡೆಯನೂ, ಜಗದ ಉದ್ದಾರಕನೂ, ಜಗತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತನಾದವನೂ, ತನ್ನ ನೈಜ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಅನೇಕ ಆಗಮಗಳನ್ನು ಭೋಧಿಸುವವನೂ, ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಮೇಶ್ವರ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆಗಿರುವ ಗಣೇಶನಿಗೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುವೆನು.

ತಮಸ್ತೋಮ ಹಾರಂ ಜನಜ್ಞಾನ ಹಾರಂ । ತ್ರಯೀ ವೇದಸಾರಂ ಪರಬ್ರಹ್ಮಪಾರಂ ॥
ಮುನಿಜ್ಞಾನಕಾರಂ ವಿದೂರೇ ವಿಕಾರಂ । ಸದಾ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪಂ ಗಣೇಶಂ ನಮಾಮಃ ॥ 7

ಭಾವಾರ್ಥ - ಜಗತ್ತಿನ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವವನೂ, ಜನರ ಅಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವವನೂ, ವೇದಗಳ ಸಾರ ಸರ್ವಸ್ವವೂ, ಪರಬ್ರಹ್ಮದ ಎಲ್ಲೆಯೂ, ಮುನಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕರುಣಿಸುವವನೂ, ಇಂದ್ರಿಯ ಚಾಪಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ದೂರದಲ್ಲಿರುವವನೂ, ಯಾವಾಗಲೂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆಗಿರುವ ಆಗಿರುವ ಗಣೇಶನಿಗೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುವೆನು.

ನಿಜೈರೋಷಧೀಸ್ತರ್ಪಯಂತಂ ಕಶಾಪ್ಯೈಃ | ಸುರೋಘಾನ್ ಕಲಾಭೀಃ ಸುಧಾಸ್ರಾವಿಣಿಭೀಃ ॥

ದಿನೇಶಾಂಶು ಸಂತಾಪಹಾರಂ ದ್ವಿಜೇಶಂ । ಶಶಾಂಕ ಸ್ವರೂಪಂ ಗಣೇಶಂ ನಮಾಮಃ ॥ ೮

ಭಾವಾರ್ಥ - ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳ ಸಂಹಾರಕನೂ, ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಸವಿದ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಮೃತಪ್ರಾಯನೂ, ಸೂರ್ಯನ ತಾಪವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವವನೂ, ವಿಪ್ರರಿಗೆ ಒಡೆಯನೂ, ಚಂದ್ರನಂತೆ ಮನೋಹರ ರೂಪವುಳ್ಳವನೂ ಆಗಿರುವ ಗಣೇಶನಿಗೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುವೆನು.

ಉಪನಿಷತ್, ಉಪನಿಷದ್, ಪುರಾಣ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ

ಉಪನಿಷತ್ = उपनिषत् = उ प नि ष त

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಗಾಳಿ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಉಪನಿಷದ್ = उपनिषद् = उ प नि ष द्

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಗಾಳಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ (ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಯಾ ಉಪನಿಷದ್ ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ, ಇದರ ಭೋಧಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದಾದರೆ, ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಪರವಿದ್ಯಾ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ.)

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಭಾಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ಯಾವ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳು ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಸದಾ ಅದನ್ನೆ ಆಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೊ ಅವರ ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅಂಥವರನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮದ ಬಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಗರ್ಭವಾಸಾದಿ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಅಡಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಇದು ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದು ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಆಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಭಾಷ್ಯವನ್ನು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಈ ಅರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಿದ್ವಾನ್ ಎ. ಕೆ. ಶಂಕರನಾರಾಯಣ ಭಟ್ ರವರ ಪ್ರಕಾರ "ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ವೇದದ ಜ್ಞಾನಕಾಂಡಾತ್ಮಕ ಮಂತ್ರಸಮೂಹ-ಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಜ್ಞಾನ, ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಜಗತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಹೇಳಬಹುದು".

ಷಣ್ಮುಖಯ್ಯ ಅಕ್ಕೂರಮಠ ರವರ ಪ್ರಕಾರ "ಉಪನಿಷತ್ತು ಮತ್ತು ಆಗಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಗುರು ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಪವಿತ್ರವಾದ ಸಂಬಂಧ. ಗುರುವಿನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೇಳಿದ್ದು ಎಂಬುದೇ ಉಪನಿಷತ್ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ. "ಗುರು ಪಾರಂಪರ್ಯಾಗತಂ ಶಾಸ್ತ್ರಂ" ಗುರು ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಹರಿದುಬಂದ ಜ್ಞಾನರಾಶಿ ಆಗಮ.

ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂ. ಸಿ. ರಾಮರಾವ್ ಪ್ರಕಾರ "ಉಪನಿಷತ್ ಎಂಬುದರ ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ ಶಿಷ್ಯನೇ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೋ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿ". ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ (2-2-3) "ಎಲೈ ಸೋಮ್ಯನೇ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂಬ ಬಿಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋ; ಆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಬಿಲ್ಲಿಗೆ ಆರಾಧನೆಯಿಂದ ಹರಿತಮಾಡಿದ ಬಾಣವನ್ನು ಅನು ಸಂಧಾನುಮಾಡು ; ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಎಂಬ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೋ; ಬಿಲ್ಲನ್ನು ಎಳೆದು ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಾಣವನ್ನು ಬಿಡು".

ವಿದ್ವಾನ್ ಹೆಚ್ ಎನ್ ರಘವೇಂದ್ರಚಾರ್ಯ ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಉಪನಿಷತ್ತೆಂದರೆ ರಹಸ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಹೇಳುವುದು ಯುಕ್ತವಾ-ಗಿರುವುದು, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮುಂದುವರಿದು, ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಉಪನಿಷತ್ತೆಂದರೆ ರಹಸ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿದ್ಯೆ ಎನ್ನುವರು; ರಹಸ್ಯ ವಸ್ತು ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನೆಂಬ ಅರ್ಥವು ಉಪನಿಷತ್ತೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುವ ವಿದ್ಯೆ ಎಂಬುದೇ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಈ ಅರ್ಥವೇ ವೇದಾಂತ

ದರ್ಶನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿ-ಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೂ ಸಮ್ಮತವಾದುದು, ... ಮೊಟ್ಟ-ಮೊದಲು ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ "ತತ್ವ ಮುಸಿ" ಮುಂತಾದ ಪುಟ್ಟ ವಾಕ್ಯಗಳೆಂದೂ ಅನಂತರ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವೂ ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು ಗ್ರಂಥ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ವ್ಯವಹೃತವಾಯಿತೆಂದೂ ಪ್ರತೀಚ್ಯರ ವಾದ ...... ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್ ಮತ್ತು ಆಗಮ ಮುಂತಾದುವು ಅಮೃತ ರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುವು. .... ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಪ್ರಕೃತ ವೇದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಸ್ವಾಮಿ ರಂಗನಾಥಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾರೆ, ಯೋಗದ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಈ ಬಗೆಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ (೧.೧.೧೦) : "ಯದೇವ ವಿದ್ಯಯಾ ಕರೋತಿ ಶ್ರದ್ಧಯಾ ಉಪನಿಷದಾ ತದೇವ ವೀರ್ಯವತ್ತರಂ ಭವತಿ..." ಅಂದರೆ "ಯಾವ ಕರ್ಮವನ್ನು ಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ಮತ್ತು ಗಾಢ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಮಾಡುವೆವೊ ಅದು ಮಾತ್ರವೇ ಅತ್ಯಂತ ಕೌಶಲದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು". ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮೊದಲ ಅಂಶ ವಿದ್ಯಾ, ಎಂದರೆ ವಸ್ತು ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಿಷಯದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ನಂತರ ಬರುವುದೇ ಶ್ರದ್ಧಾ, ಎಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ, ಮತ್ತು ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವೆವೊ ಅದರ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸ. ಕೊನೆಗೆ ಬರುವುದು ಉಪನಿಷತ್, ಎಂದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಚಿಂತನೆ. ಇದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ವಿದ್ಯಾ, ಶ್ರದ್ಧಾ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್, ಈ ಮೂರು, ನಮ್ಮ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾದರೂ ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕ". ಮುಂದುವರಿದು ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಕಿಸಿ ಮಾನವನ ಅಂತರಂಗದ ದಿವ್ಯತೆಯ ಜ್ಞಾನದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯದಾ ಚರ್ಮವತ್ ಆಕಾಶಂ ವೇಷ್ಟಯಿಷ್ಯಂತಿ ಮಾನವಾಃ |
ತದಾ ದೇವಂ ಅವಿಜ್ಞಾಯ ದುಃಖಸ್ಯಾಂತೋ ಭವಿಷ್ಯತಿ ||

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್, ೬.೨೦

ಭಾವಾರ್ಥ;- (ತಾಂತ್ರಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ) ಮಾನವನು ಆಕಾಶವನ್ನು ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುತ್ತುವಂತೆ ಸುತ್ತಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೂ ಅಂತರಗಂದ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಅವರಿಗೆ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಯು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವಿದ್ವಾನ್ ಎನ್. ರಂಗನಾಥಶರ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಿಗೆ ವೇದಾಂತವೆಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿ-ಷತ್ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯವಾದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವು ವೇದಾಂತಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ವೇದಾಂತಿಗಳನ್ನು ಉಪನಿಷದ್ವಾದಿಗಳೆಂದೂ ಔಪನಿಷದರೆಂದೂ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದುಂಟು.

ವಿದ್ವಾನ್ ಹೆಚ್. ಜೆ. ರಾಮಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, "ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ, ನಿರಭಿಮಾನ, ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಬಾಳುವೆ ನಡೆಸಿ, ತಮ್ಮ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ದೊರೆತ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಋಷಿಗಳು, ಯೋಗಿಗಳು, ಸಂತರು, ಮಹಾತ್ಮರು ಜಗತ್ತಿನ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಅಮರವಾಣಿಗಳೇ ಉಪನಿ-ಷತ್ತುಗಳು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ಎಂದರ್ಥ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲ ಶ್ರಮಿಸಿ ಸತ್ಯದ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿ; ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿ, ಆತ್ಮವೆಂಬ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ದೃಡಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗ ಗೋಚರಿಸಿದ ಏಕ ಸತ್ಯದ ಹಲವು ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಈ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ. ವೇದಗಳ ಕೊನೆಯ ಅಥವಾ ಅಂತ್ಯ ಭಾಗವಾದ ಈ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷಯದ ಜ್ಞಾನವು ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ವೇದಾಂತ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಈಶ್ವರ, ಜೀವ, ಪ್ರಪಂಚ ಈ ಮೂರರ ತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದೇ ವೇದಾಂತದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಾಚಾರ್ಯರುಗಳು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಹು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ

ವಿಚಾರಗಳು ಗಹನ, ರಹಸ್ಯ ಆಗಿದ್ದು ಅತಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಗುರುಗಳಿಂದ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದು ಆಚರಣೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಶ್ರುತಿ ಎಂದೂ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು".

ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸರಸ್ವತೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಸಾ-ರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವದಕ್ಕಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಳೆಯುವದ-ಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವದಕ್ಕೇ ಉಪನಿಷತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭ-ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಉಪನಿಷದ್ರೂಪವಾದ ಸಾರ. ವಿದ್ಯೆಗೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆ-ಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಗೌಣವಾಗಿ ಆ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವ, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪುರಾಣ = पुराण = पु रा ण

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡತ್ತಾ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು (ಜ್ಞಾನ ಭೋದನೆಗಾಗಿಯೇ ರಚಿತವಾದುದ್ದು ಪುರಾಣ ಸಾಹಿತ್ಯ ಇದು ಮನುಜನ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಗೊಂದಲವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು)

ವೇದಾರ್ಥಾದಧಿಕಂ ಮನ್ಯೇ ಪುರಾಣಾರ್ಥಂ ವರಾನನೇ ||
ವೇದಾಃ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾಃ ಸರ್ವೇ ಪುರಾಣೇಷ್ವೇನ ಸರ್ವದಾ | ಬಿ
ಭೇತ್ಯಲ್ಪಶ್ರುತಾದ್ವೇದೋ ಮಾಮಯವಂ ಪ್ರಹರಿಷ್ಯತಿ ॥

ನಾರದೀಯಪುರಾಣಂ 8-24-17, 18

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವರಾನನೇ! ವೇದಾರ್ಥಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪುರಾಣಾರ್ಥವು ಹೆಚ್ಚೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವೆನು. ಸಕಲ ವೇದಗಳೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗಿವೆ. ಪುರಾಣಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ-ವಾಗಿ ಓದಿ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಓದಿಕೊಂಡಿ-ರುವವನನ್ನು ನೋಡಿ ವೇದವು ಇವನು ಅಪಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಕೆಡಿಸುವನು ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಯಪಪಡುತ್ತದೆ.

ಇತಿಹಾಸಪುರಾಣಾಭ್ಯಾಂ ವೇದಂ ಸಮುಪಬೃಂಹಯೇತ್ ।
ಬಿಭೇತ್ಕಲ್ಪಶ್ರುತಾದ್ವೇದೋ ಮಾಮಯಂ ಪ್ರತರಿಷ್ಯತಿ ॥

ಶ್ರೀ ಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣಂ 1-1-184

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಲು ಬಯಿಸುವನೋ ಅವನು ಮೊದಲು ಇತಿಹಾಸ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ತನ್ಮೂಲಕವಾಗಿ ವೇದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಪುರಾಣಾ-ದಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದ ಅಲ್ಪಜ್ಞನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ವೇದಗಳಿಗೆ ಅಪಾರ್ಥವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೇದಗಳೂ ಸಹ ಅವನಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತವೆ.

ಭಾಗವತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿತನಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನ ಶುಕಾಚಾರ್ಯರು ಪುರಾಣದ ಹತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆತನಿಗೆ ವಿವರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸರ್ಗ, ವಿಸರ್ಗ, ಸ್ಥಾನ, ಪೋಷಣ, ಊತಿ, ಮನ್ವಂತರ, ಈಶಕಥಾ, ನಿರೋಧ, ಮುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಯ. ಇವು ಪುರಾಣದ ದಶಲಕ್ಷಣಗಳು. (ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಬನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರು ದಶಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ :- ಸರ್ಗ-ವಿಸರ್ಗ: ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಮೂಲದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಸೃಷ್ಟಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳು, ಪಂಚತನ್ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಪಂಚಜ್ಞಾ-ನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಂಚವಿಧದ ಅಂತಃಕರಣ ಎನ್ನುವ ಪಂಚಕಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ನಡೆದ ಸೃಷ್ಟಿ. ಇದನ್ನೇ 'ಸರ್ಗ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಮುಂದೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಿಸ್ತಾರವಾಯಿತು. ಅದನ್ನು 'ವಿಸರ್ಗ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ 'ಸ್ಥಿತಿ' ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯ ನಿಯಮದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಿರಣ್ಯಾಕ್ಷರಂತಹ ದೈತ್ಯರು ಸೃಷ್ಟಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಭಗವಂತ

ಅವತಾರರೂಪಿಯಾಗಿ ಬಂದು ಅವರನ್ನು ಸಂಹಾರಮಾಡಿ, ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತನ್ನ ನಿಯಮದಂತೆ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಧರ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಮನ್ವಂತರ'ದ ಕಥೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ದಿನಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಹದಿನಾಲ್ಕು ಮನ್ವಂತರಗಳಿವೆ. ಮನ್ವಂತರದ ಮೂಲಪುರುಷನನ್ನು 'ಮನು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಊತಯಃ' ಎಂದರೆ 'ಜೀವ'ರುಗಳ ಅನಾದಿ ಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು. ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಜೀವನಕ್ರಮದ ಹಿಂದೆ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕಾರ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು, ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತ ಯಾವಯಾವ ಮನ್ವಂತರದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ರೂಪತಾಳಿ ಏನೇನು ಲೀಲೆಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆತನ ಅನುವರ್ತಿಗಳಾಗಿ ದೇವತೆಗಳು, ಋಷಿಗಳು, ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಮಾಡಿದರು ಎನ್ನುವ ಕಥೆಯೇ ಈಶಕಥಾ. ನಿರೋಧ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ: ಬದುಕಿನಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಳಯದ ಕಥೆಯನ್ನು ನಿರೋಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಳಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ-ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಜೀವರು ಭಗವಂತನ ಉದರದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಇರುವ ಜೀವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮತ್ತೆ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಮ್ಮ ರೂಪ ನಮ್ಮ ನಿಜರೂಪವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮೂಲರೂಪ ಜ್ಞಾನಾನಂದಮಾಯವಾದುದು. ಜಡರೂಪವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಜ್ಞಾನಾನಂದರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳು-ವುದು ಮುಕ್ತಿ. ಆಶ್ರಯ: ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆಲ್ಲಾ ಆಶ್ರಯವಾದ, ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿ-ಸ್ಥಿತಿ-ಸಂಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು ಎಂದು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆಶ್ರಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಪರಂಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮಾ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುತ್ತವೋ ಅದನ್ನು 'ಆಶ್ರಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.)

ಸಂಸಾರ ಎಂದರೇನು?

ಸಂಸಾರ = संसार = सं सा र

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- "ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗೊಂದಲ-ಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು"

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷಾರಾನುವಾದ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗ, ಪಾಠ, ದಾರಿ, ಕುಟುಂಬ, ಪ್ರಪಂಚ, ಜಗತ್ತು, ಜೀವನ, ಬದುಕು, ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನದಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದವನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುವವನು ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ.

ಭಾಗವತ, ೧೧-೨-೪೯ ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿದೆ. "ಯಾರು ಹುಟ್ಟು, ಸಾವು, ಹಸಿವು, ಭಯ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಂಸಾರ ಧರ್ಮಗಳಿಂದ, ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮೋಹವನ್ನು ಹೊಂದದೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನೇ ಭಾಗವತಶ್ರೇಷ್ಠನು (ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಿಂದ ದೂರವಿರುವವನು)".

ವೈರಾಗ್ಯಶತಕ - ೩೭ ಹೀಗೆಂದಿದೆ, "ಆಯುಸ್ಸು ನೀರಿನ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಚಂಚಲ, ಯೌವನದ ಸೊಬಗು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸಗಳೇ ಇರುವಂಥದ್ದು, ಹಣವೂ ಬರೀ ಆಸೆ ಮಾತ್ರ. ಭೋಗಗಳು ಮಳೆಗಾಲದ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಅತಿ ಚಂಚಲ. ಪ್ರಿಯೆಯರಿಂದ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ಆಲಿಂಗನಾದಿಗಳೂ ಕೂಡ ಅಸ್ಥಿರ. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಸಾರ ಭವಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟಲು ಪರಬ್ರಹ್ಮವಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರಾಗಿರಿ".

ಸಮಯೋಚಿತ ಪದ್ಯ ರತ್ನಮಾಲಿಕಾದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ "ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ (ವೈರಾಗ್ಯ) ಬುದ್ಧಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಸಂಸಾರ ಬಂಧನದಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದು.

ಈ ಬಗ್ಗೆ **ವಿದ್ವಾನ್ ಹೆಚ್.ಎನ್ ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ** ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ, ಬುದ್ಧಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುವ ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಹೊಳೆಯುವ ಕ್ಷಣಗಳು ಸಾತ್ವಿಕವಾದರೆ ಬಹಳ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾಮಸ, ರಾಜಸವಾದರೆ ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಕ್ಷಣಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದ ಗೊಂದಲಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ, ಧ್ಯಾನ, ಪೂಜೆ, ಜಪಗಳ ಅವಧಿ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಷ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ದಿಯು ವಿವೇಕವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹಾರಾಡಲು ಬಿಡದೆ ಸತ್ವಗುಣವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಸಾರ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪರಮಗುರಿ. ದೇಹವೇ ನಾನು ಎಂಬ ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಆತ್ಮವೆಂಬ ಒಂದು ತೇಜಸ್ಸು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಇದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದೋ ಆಗ "ನಾನು" ಎಂಬುದು ಹೋಗಿ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯು ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನೇ ದಿವ್ಯಜ್ಯೋತಿ, ಜ್ಯೋತಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿ – "ತೇಜಸಾಂ ಅಪಿ ತೇಜಸ್ವಿ". ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದವನಿಗೆ ಈ ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ದೇಹ - ದೇಹಿಗಳ ಸಂಯೋಗ ವಿಯೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಅಂಟಿದರೂ ಅಂಟದಂತೆಯೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಇತರರಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ದಾರಿಯನ್ನೂ ತೋರಬಲ್ಲನು".

ಭಾಗವತ, ಶ್ರೀಮದ್, ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತ, ಭಗ, ಭಗವಾನ್, ಭಗವತಿ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ

ಭಾಗವತ = भागवत = भा ग व त

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಬೆಳಕು ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತ

ಶ್ರೀಮದ್ = श्रीमद् = श्री म द्

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ದೇವಿ ಸರಸ್ವತಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವುದು

ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತ = श्रीमद् भागवत

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ದೇವಿ ಸರಸ್ವತಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಬೆಳಕು ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತ

ಭಗ = भग = भ ग =

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು

ಭಗವಾನ್ = भगवान् = भ ग व अन् = भ ग व अ न

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರು

ಭಗವತಿ = भगवति = भ ग व ति

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಶಾಂತತೆ

(ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅಂತಹ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಸಮಗ್ರವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಯಶಸ್ಸು, ಸಂಪತ್ತು, ಜ್ಞಾನ, ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂಬ ಆರು ಗುಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ, ಅಂತಹ ಗುಣವುಳ್ಳವನು ಭಗವಾನ್ ಎಂತಲೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿ-ಸುತ್ತಾರೆ, ಅದುವೇ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ, ಸರ್ವವನ್ನೂ ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವರೂಪದ ಅಮೃತ).

ಭಗವಾನ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವನ್ನು ವೇದವ್ಯಾಸರ ತಂದೆಯಾದ, ಪರಾಶರ ಮುನಿಗಳು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಕಲೈಶ್ವರ್ಯವನ್ನು, ಸಕಲ ಬಲವನ್ನು, ಸಕಲ ಯಶವನ್ನು, ಸಕಲ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು, ಸಕಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಕಲ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪರಮ ದೇವೋತ್ತಮ ಪುರುಷನೇ ಭಗವಾನ್. ಬಹಳ ಐಶ್ವರ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಕೀರ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತು, ಸಕಲ ಬಲ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ.

ಕೃಷ್ಣನೇ ಪರಮ ದೇವೋತ್ತಮ ಪುರುಷನೆಂದು ಸ್ವಯಂ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಸಮಾನರು ಅಥವಾ ಅಧಿಕರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಆವನೇ ಆದಿ ಪುರುಷನು, ಅಥವಾ ಭಗವಂತನು, ಗೋವಿಂದನು, ಮತ್ತು ಅವನೇ ಸಕಲ ಕಾರಣಗಳ ಕಾರಣನು.

ಈಶ್ವರಃ ಪರವಂಃ ಕೃಷ್ಣಃ ಸಚ್ಚಿ ದಾನಂದ ವಿಗ್ರಹಃ।
ಅನಾದಿರ್ ಆದಿರ್ ಗೋವಿಂದಃ ಸರ್ವ ಕಾರಣ ಕಾರಣಮ್॥

(ಬ್ರಹ್ಮ ಸಂಹಿತೆ 5.1)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಗವಂತನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನನ್ನು ಮೀರಿಸುವವರು ಬೇರೊಬ್ಬರಿಲ್ಲ. ಅವನು ಪರಮ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಅವನದು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ದೇಹ. ಅವನೇ ಅದಿ ಪುರುಷನಾದ ಗೋವಿಂದನು ಮತ್ತು ಸರ್ವ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣನು."

ಭಾಗವತದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಪರಮ ದೇವೋತ್ತಮ ಪ್ರರುಷನ ಅನೇಕ ಅವತಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಿದೆ, ಆದರೆ, ಕೃಷ್ಣನೇ ಮೂಲ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಪುರುಷನೆಂದು ಮತ್ತು, ಅವನಿಂದಲೇ ಅನೇಕಾನೇಕ ಅವತಾರಗಳೂ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದೂ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಏತೇ ಚಾಂಶಕಲಾಃ ಪುಂಸಃ ಕೃಷ್ಣಸ್ತು ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಯಮ್!
ಇಂದ್ರಾರಿವ್ಯಾಕುಲಂ ಲೋಕಂ ಮೃಡಯನ್ತಿ ಯುಗೇ ಯುಗೇ॥

(ಭಾಗವತ 1.3.28)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿತವಾದ ದೇವೋತ್ತಮನ ಎಲ್ಲ ಅವತಾರಗಳು ಪರಮ ಪುರುಷನ ತದೇಕಾಂಶ ವಿಸ್ತರಣೆಗಳು ಅಥವಾ ತದೇಕಾಂತ ಆಂಶಿಕ ವಿಸ್ತರಣೆಗಳು. ಆದರೆ ಕೃಷ್ಣನೇ ಸ್ವಯಂ ಪರಮ ದೇವೋತ್ತಮ ಪುರುಷನು."

ಭನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರು ಭಗವಾನ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಭಗ' ಎಂದರೆ ಭಾಗ್ಯ; ಭಗವಾನ್ ಎಂದರೆ ಭಾಗ್ಯ ಸ್ವರೂಪ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ: "ಐಶ್ವರ್ಯಸ್ಯ ಸಮಗ್ರಸ್ಯ ವೀರ್ಯಸ್ಯ ಯಶಸಶ್ರೀಹ ಜ್ಞಾನ ವೈರಾಗ್ಯ ಯೋಗಸ್ವೈವ ಶನ್ನುಂ ಭಗಃ". ಆರು ಗುಣಗಳನ್ನು 'ಭಗ' ಶಬ್ದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಐಶ್ವರ್ಯ, ವೀರ್ಯ, ಯಶಸ್ಸು, ಶ್ರೀ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ, ಐಶ್ವರ್ಯ: ಪೂರ್ಣೈಶ್ವರ್ಯ ಎಂದರೆ ಸರ್ವ ಸಮರ್ಥತೆ, ವೀರ್ಯ: ಶತ್ರುಗಳನ್ನು, ದೋಷವನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ, ಯಶಸ್ಸು: ಯಶಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಕೀರ್ತಿ. ಭಗವಂತನ ಸರ್ವ ನಿಯಾಮಕತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೀರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅದರಿಂದ ಯಶಸ್ಸು, ಶ್ರೀ: ಶ್ರೀ ಎಂದರೆ ಸಂಪತ್ತು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ತ ವಸ್ತುವು ಯಾರಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದೋ ಅವನು ನಿಜವಾದ ಶ್ರೀ, ಜ್ಞಾನ: ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣ, ಸರ್ವಜ್ಞ, ವೈರಾಗ್ಯ: ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ 'ನನ್ನದು' ಅನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಈ ಆರು ಗುಣಗಳು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ, ಸತ್ವ-ರಜ-ತಮೋಗುಣಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವೇ ಇಲ್ಲದವ ಭಗವಾನ್.

ವದಂತಿ ತತ್ ತತ್ತ್ವವಿದಃ ತತ್ತ್ವಂ ಯತ್ ಜ್ಞಾನಮದ್ವಯಮ್ ।
ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಪರಮಾತ್ಮೇತಿ ಭಗವಾನ್ ಇತಿ ಶಬ್ದ್ಯತೇ ॥

ಭಾಗವತ 1-11-11

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದಾಂತಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು, ಅನುಭಾವಿಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನೆಂದು, ಭಕ್ತರು ಭಗವಂತನೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಅವ್ಯಯ ಜ್ಞಾನದ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಎಂದು ತತ್ತ್ವವೇದಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಿಬಂತಿ ಯೇ ಭಗವತ ಆತ್ಮನಃ ಸತಾಮ್ ಕಥಾಮೃತಂ ಶ್ರವಣ ಪುಟೇಷು ಸಂಭೃತಮ್ |
ಪುನಂತಿ ತೇ ವಿಷಯ ವಿದೂಷಿತಾಶಯಮ್ ವ್ರಜಂತಿ ತಚ್ಚರಣಸರೋರುಹಾಂತಿಕಮ್ ||

ಭಾಗವತ 2-೨-೩೭

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಗವಂತನ ಕಥಾಮೃತವನ್ನು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾಗವತರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆಯೋ ಯಾವ ಸಂತರು ಆತನನ್ನು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮನೆಂದು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅವರು ವಿಷಯಗಳ ಆಸೆಯಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆತನ ಪಾದ ಕಮಲಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಿರಂತಶ್ಚ ಭೂತಾನಾಂ ಅಚರಂ ಚರಮೇವ ಚ |
ಸೂಕ್ಷ್ಮತ್ವಾದವಿಜ್ಞೇಯಂ ದೂರಸ್ಥಂ ಚಾಂತಿಕೇ ಚ ತತ್ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 13-15

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದು ಜೀವಿಗಳ ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ಇದೆ ; ಚರವೂ ಅಚರವೂ ಆಗಿದೆ. ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅರಿಯಲಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು ದೂರವೂ ಇದೆ ಸಮೀಪವೂ ಇದೆ.

ಜ್ಯೋತಿಷಾಮಪಿ ತತ್ಜ್ಯೋತಿಸ್ತಮಸಃ ಪರಮುಚ್ಯತೇ |
ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞೇಯಂ ಜ್ಞಾನಗಮ್ಯಂ ಹೃದಿಸರ್ವಸ್ಯಧಿಷ್ಠತಮ್ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 13-17

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದನ್ನು ಬೆಳಕಿನ ಬೆಳಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ತಮಸ್ಸಿನ (ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಭ್ರಾಂತಿ) ಆಚೆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅದು ಜ್ಞಾನವೂ ಜ್ಞಾನವಿಷಯವೂ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಮ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ.

ಸಮಂ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ತಿಷ್ಠಂತಂ ಪರಮೇಶ್ವರಮ್ ।
ವಿನಶ್ಯತ್ಸ್ವವಿನಶ್ಯಂತಂ ಯಃ ಪಶ್ಯತಿ ಸ ಪಶ್ಯತಿ |

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 13-27

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವನು ಸರ್ವ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿ ಇರುವ ನಶ್ವರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಿನಾಶಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನು ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ.

ಯದಾ ಭೂತಪೃಥಗ್ಭಾವಮೇಕಸ್ಥಮನುಪಶ್ಯತಿ |
ತತ ಏವ ಚ ವಿಸ್ತಾರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಂಪದ್ಯತೇ ತದಾ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 13-30

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವಾಗ ಜೀವಿಗಳ ವಿವಿಧತೆಯು ಅದ್ವಯಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿದೆ ಎಂದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮನಿಂದಲೇ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವನು ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಆಗ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್ ಹೇಳುವಂತೆ **"ಯತೋ ವಾಚೋ ನಿರ್ವತಂತೇ ಅಪ್ರಾಪ್ಯ ಮನಸಾ ಸಹ"** ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಮಾತು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮುಟ್ಟಲಾರದೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತವೆಯೋ ಅದರಾಚೆ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು

ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದಾಚೆ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ ಆ ಸತ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅರಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇವರು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ (8-3-10) ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, **"ನಮ ಆತ್ಮಪ್ರದೀಪಾಯ ಸಾಕ್ಷಿಣೇ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮೋ ಗಿರಾಂ ವಿದೂರಾಯ ಮನಸಶ್ಚೇತಸಾಂ ಅಪಿ"** ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಬೆಳಕಾದ, (ಪ್ರಪಂಚದ/ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟನೆಗೂ) ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ, (ಎಲ್ಲರ ಪರಮಾತ್ಮನಾದ ಅವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ, ಮಾತಿಗೆ ಮೀರಿದವನಾದ, (ಎಲ್ಲ) ಮನಸ್ಸು ಮತು ಚಿಂತನೆಗೂ ಮೀರಿದವನಾದ ಅವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.'

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭಾಗದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. (೭-4) : **"ಭೂಮಿ ರಾಪೋಽನಲೋವಾಯುಃ ಖಂ ಮನೋ ಬುದ್ಧಿರೇವಚ ; ಅಹಂಕಾರ ಇತೀಯಂ ಮೇ ಭಿನ್ನಾ ಪ್ರಕೃತಿರಷ್ಟಧಾ"** ಅಂದರೆ "ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಆಕಾಶ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರ ಎಂದು ಈ ನನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಭಿನ್ನವಾದ ಅಷ್ಟರೂಪಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ". (7-5) **ಅಪರೇಯಮಿತಸ್ತ್ವನ್ಯಾಂ ಪ್ರಕೃತಿಂ ವಿದ್ಧಿ ಮೇ ಪರಾಮ್ ; ಜೀವಭೂತಾಂ ಮಹಾಬಾಹೋ ಯಯೇದಂ ಧಾರ್ಯತೇ ಜಗತ್"** ಅಂದರೆ, "ಇದು ನನ್ನ ಅಪರಾ ಪ್ರಕೃತಿ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಜೀವರೂಪವಾದ ನನ್ನ ಪರಾಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೋ. ಅದರಿಂದಲೇ ಈ ಜಗತ್ತು ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ". (7-6) **"ಏತತ್ ಯೋನೀನಿ ಭೂತಾನಿ ಸರ್ವಾಣೀತ್ಯಪಧಾರಯ; ಅಹಂ ಕೃತ್ಸ್ನಸ್ಯ ಜಗತಃ ಪ್ರಭವಃ ಪ್ರಲಯಸ್ತಥಾ"** ಅಂದರೆ, "ಸರ್ವಭೂತಗಳೂ ನನ್ನ ಈ ಎರಡು ಪ್ರಕೃತಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿ: ನಾನು ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಲಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣನಾಗಿದ್ದೇನೆ".

ನಷ್ಟ-ಪ್ರಾಯೇಷ್ವಭದ್ರೇಷು ನಿತ್ಯಂ ಭಾಗವತಸೇವಯಾ |
ಭಗವತ್ಯುತ್ತಮ ಶ್ಲೋಕೇ ಭಕ್ತಿರ್ಭವತಿ ನೈಷ್ಠಿಕೀ ||

ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ (1-2-18)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿರಂತರ ಭಗವತ್ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಬಹುತೇಕ ಅಶುದ್ಧಿಗಳು ನಾಶವಾದಮೇಲೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಪರಮಪಾವನನಾದ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ನಿಷ್ಠಾಭಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಿದ್ಯತೇ ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿಃ ಛಿದ್ಯಂತೇ ಸರ್ವಸಂಶಯಾಃ |
ಕ್ಷೀಯಂತೇ ಚಾಸ್ಯ ಕರ್ಮಾಣಿ ದೃಷ್ಟ ಏವಾತ್ಮನೀಶ್ವರೇ ||

ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ (1-2-21)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತನ್ನೊಳಗೇ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದ ಮೇಲೆ ಹೃದಯದ ಗಂಟುಗಳೆಲ್ಲಾ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಸಂಶಯಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳೂ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೂ ಅಳಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಕೆ.ಎಸ್. ನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ಯ ಬೃಹದ್ದೇವತಾ 8-130 ಉಲ್ಲೇಕಿಸಿ **-** "ಯೋಗೇನ ದಾಕ್ಷ್ಯೇಣ ದಮೇನ ಬುದ್ಧ್ಯಾ ಬಾಹುಶ್ರುತ್ಯೇನ ತಪಸಾ ನಿಯೋಗೈಃ | ಉಪಾಸ್ಯಾಃ ತಾಃ ಕೃತ್ಸ್ನ ಶೋ ದೇವತಾ ಯಾ ಋಚೋ ಹ ಯೋ ವೇದ ಸವೇದ ದೇವಾರ್ | ಯಜೂಂಷಿ ಯೋ ವೇದ ಸವೇದ ಯಜ್ಞಾನ್ ಸಾಮಾನಿ ಯೋ ವೇದ ಸ ವೇದ ತತ್ತ್ವಂ ||" ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

ಇದು, ಈಗ ೩೦೦೦ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಿಂದೆಯೇ, ಶೌನಕರೆಂಬ: ಮಹರ್ಷಿಗಳು. ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತರಾಗಿರುವ ದೇವತೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಗುಣ, ಕರ್ಮ, ಸ್ಥಾನಮಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಬಯಸಿದವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು. – **ಭಾವಾರ್ಥ:-** "ಏಕಾಗ್ರತೆಯುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಯೋಗ ಬಲದಿಂದಲೂ, ತಪಸ್ಸಿನ ದಕ್ಷತೆಯೆಂಬ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಲೂ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮದಿಂದಲೂ, ಚುರುಕಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದಲೂ, ವೇದಗಳನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿಯೂ (ಬಹಳ ವೇದಾಧ್ಯಯನದಿಂದಲೂ),

ಶರೀರ ದಂಡನಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಕರಣತ್ರಯಗಳ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಪೂರ್ವಿಕರ ಆದೇಶಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಮಾಣ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದಿಂದಲೂ, ಸಮಸ್ತ ದೇವತೆಗಳನ್ನೂ ಸರ್ವಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕು. (ಪ್ರೇಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸತತವೂ ಅನುಧ್ಯಾನಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.) ಸ್ತೋತ್ರ ರೂಪವಾದ ಋಗ್ಭಾಗದ ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ ದೇವತೆಗಳನ್ನು "ತಿಳಿಯಲು", ಋಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಯಜುರ್ವೇದವನ್ನು "ಅರಿತವನು", ಈ ದೇವತೆಗಳ (ಆರಾಧಕನಾಗಲು ಯೋಗ್ಯನಾಗಿ, ಅವರ ಅರ್ಚನಾ ರೂಪವಾದ) ಯಜ್ಞ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವನು. (ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ) ಸಾಮವೇದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ದೇವತೆಗಳ (ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ರೂಪವಾದ ಅನುಭೂತಿಯಿಂದ, ಅವರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆರಿಯುವನು".

ಕೋ ಅದ್ಧಾ ವೇದ ಕ ಇಹ ಪ್ರವೋಚದ್ದೇವಾಂ ಅಚ್ಛಾಪಥ್ಯಾ ಕಾ ಸಮೇತಿ|
ದದೃಶ್ರ ಏಷಾಮವಮಾ ಸದಾಂಸಿ ಪರೇಷು ಯಾ ಗುಹ್ಯೇಷು ವ್ರತೇಷು||

ಋಗ್ವೇದ : 3-54-5

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಸತ್ಯಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ (ದೇವ) ಮಾರ್ಗ ಯಾವನಿಗೆ ತಾನೇ ತಿಳಿದಿರುವುದು? ಯಾವನು ತಾನೇ ನಮಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯಮಾಡಿ ಹೇಳಬಲ್ಲನು? ದೇವತೆಗಳೆಡೆಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕರೆದು ಕೊಡು ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಯಾರೂ ತಿಳಿಯಲಾರರು ನಕ್ಷತ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ದೇವತೆಗಳ ಕೆಳಗಿನ ವಾಸಸ್ಥಾನಗಳು ಮಾತ್ರ (ಕಣ್ಣಿಗೆ) ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಗೂಢ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ದೇವತೆಗಳ ಗುಹ್ಯವಾದ (ರಹಸ್ಯಮಯವಾದ) ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ತಿಳಿಯಲಾರರು." (ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವನ ಆದೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನಾಗಿ ಸತ್ಯೋಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಜನರು ಅತಿ ವಿರಳವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇ ಪರಲೋಕದ ಜ್ಞಾನ ತಿಳಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಇರುವರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿಗಳು)

ಕವಿರ್ನೃಚಕ್ಷಾ ಅಭಿ ಷೀಮಚಷ್ಟ ಋತಸ್ಯ ಯೋನಾ ವಿಘೃತೇ ಮದಂತೀ |
ನಾಸಾ ಚಕ್ರಾತೇ ಸದನಂ ಯಥಾ ವೇಃ ಸಮಾನೇನ ಕ್ರತುನಾ ಸಂವಿದಾನೇ ||

ಋಗ್ವೇದ : 3-54-6

ಭಾವಾರ್ಥ: ಮನುಷ್ಯರೇ! ಭಗವಂತನು ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಲೋಕವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿಲ್ಲದ ಲೋಕವನ್ನೂ ರಚಿಸಿರುವನು. ಹಾಗೂ ಅವನೇ ಆ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವನು. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅಂತಹ ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಮಾಡುವವರಾಗಿ. (ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಧ್ಯಾನದಿ ಕಾಣುವ ಬೆಳಕಾಗಿದೆ)

ನೂ ನೋ ರಾಸ್ವ ಸಹಸ್ರವತ್ತೋಕವತ್ ಪುಷ್ಟಿಮದ್ವಸು |
ದ್ಯುಮದಗ್ನೇ ಸುವೀರ್ಯಂ ವರ್ಷಿಷ್ಠಮನುಪಕ್ಷಿತಮ್||

ಋಗ್ವೇದ : 3-13-7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನುಷ್ಯರು ಪರಮೈಶ್ವರ್ಯ ಸಂಪನ್ನ ಭಗವಂತನನ್ನು ಅಥವಾ ತತ್ವದೃಶನಾದ ವಿದ್ಯಾವಂತನನ್ನು(ಗುರುಗಳನ್ನು), ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ವಿದ್ಯೆ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನ, ಶ್ರೇಷ್ಠಬಲ, ಪುರುಷಾರ್ಥದಿಂದ ಏಳಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಲಭಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಿಂ ತೇ ಕೃಣ್ವಂತಿ ಕೀಕಟೇಷು ಗಾವೋ ನಾಶಿರಂ ದುಹ್ರೇ ನ ತಪಂತಿ ಘರ್ಮಮ್ ।
ಆ ನೋ ಭರ ಪ್ರಮಗಂದಸ್ಯ ವೇದೋ ನೈಚಾಶಾಖಂ ಮಘವನ್ರಂಧಯಾ ನಃ ||

ಋಗ್ವೇದ : 3-53-14

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮ್ಲೇಚ್ಛರು ವಾಸಿಸುವಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗೋವುಗಳ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುಣಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಹೇಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಒಪ್ಪದ ನಾಸ್ತಿಕರ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾವಂತರು ನಾಸ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ಸರ್ವದಾ ನಿರಾಕರಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿಯವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ದೇವೋ ಭೂತ್ವಾ ದೇವಂ ಅರ್ಚಯೇತ್" ಭಗವಂತನ ದಿವ್ಯಗುಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಭಗವಂತನನ್ನು ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಋಷಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಗವಂತನ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಭಗವಂತನ ವಾಣಿಯಾದ ವೇದವಾಣಿಯನ್ನೇ, ವೇದಗಳನ್ನೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ಭಗವಂತನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು, ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು. ಯಾರು ಭಗವಂತನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶ್ರೇಷ್ಠಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸೇವಾಭಾವದಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೋ ಭಗವಂತನು ಅವರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಭಗವಂತನು ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಪ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಂತನ ಉಪಾಸನೆ ಎಂದರೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಭಗವಂತನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ, ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು, ಗೌರವಿಸಬೇಕು, ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣಕಣದಲ್ಲಿಯೂ, ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರರಲ್ಲಿಯೂ ಭಗವಂತನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಕಾಣಬೇಕು. ಇದೇ -ನಿಜವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಉಪಾಸನೆಯಾಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿಯು (ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯು) ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮದ ಪ್ರಕಾರ ಆಕಾಶದಿಂದ ವಾಯು, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಲ ಲೋಕ ಲೋಕಾಂತರಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ, ಭಗವಂತನ ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಯೋಗ-ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಸರ್ವ ಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಂತಃಕ-ರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದ್ರಮಿದ್ಗಾಥಿನೋ ಬೃಹದಿಂದ್ರಮರ್ಕೇಭಿರರ್ಕಿಣಃ |
ಇಂದ್ರಂ ವಾಣೀರನೂಷತ ||

ಋಗ್ವೇದ : 1-7-1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಗವಂತನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗಾನ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ವಿಚಾರಶೀಲ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕಿಗಳಾದ ವಿದ್ವಾಂಸರೇ ! ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಸತ್ವವಂತರಾಗಿ, ಅನಂತಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ, ಸದಾಶ್ರೇಷ್ಠಕರ್ಮಗಳ ಕಡೆಗೆ, ಅರ್ಥಾತ್ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ, ಸರ್ವೋಭ್ಯದಯ ಮತ್ತು ನಿಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ವೇದಮಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಚತುರ್ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಿದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಸರ್ವಜ್ಞನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಉಪಾಸಿಸಿರಿ. ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಆಯುರಾರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಲು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಯುವಿನ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಸೇಮಂ ನಃ ಕಾಮಮಾ ಪೃಣ ಗೋಭಿರಶ್ವೈಃ ಶತಕ್ರತೋ |
ಸ್ತವಾಮ ತ್ವಾ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಹ್ ||

ಋಗ್ವೇದ : 1-16-9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಗವಂತನು ಅನಂತ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವನೂ, ಅನಂತ ಜ್ಞಾನಪ್ರದನೂ, ಸರ್ವಶಕ್ತನೂ ತನ್ನ ಭಕ್ತಾದಿಗಳಿಗೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ, ಶಾರೀರಿಕ ಬಲವನ್ನೂ, ಆತ್ಮಿಕ ಬಲವನ್ನೂ, ಮಾನಸಿಕ ಬಲವನ್ನೂ, ಆಯುರಾರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಶರಣಾಗತ ಭಕ್ತವತ್ಸಲನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ವಿಚಿಂತ್ಯನು ಅರ್ಥಾತ್ ವಿಶೇಷವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ, ಮನನ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನ (ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಧ್ಯಾನ), ಆತ್ಮಸಮರ್ಪಣದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತನಾಗುವವನು ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು.

ವೀರ್ಯ ಅಂದರೇನು?

ವೀರ್ಯ = विर्य = वि र य

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು (ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ವೀರ್ಯ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ. ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯ ಗಂಜಿ ಮನುಜನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪಂಚ ಕೋಶಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಮಯ, ಅನ್ನಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆನಂದಮಯ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿವಿದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಾರ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನದ ಸಾರ, ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಸಾರ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ವಾಯು ಸಾರ, ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಿತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಗಂಜಿ ಅಂಶವೇ ವೀರ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ).

ವಿದ್ವಾಂಸರು ವೀರ್ಯ ಎಂದರೆ ಈರೀತಿಯಾದ ವಿವಿಧ ಅರ್ಥ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ವೀರ್ಯ ಎಂದರೆ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು, ದೋಷವನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ, ಪರಾಕ್ರಮ-ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಹಾರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವನು. ಭಗವಂತನ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವ ಆರು ಮೂಲ ಗುಣ. ಐಶ್ವರ್ಯ, ವೀರ್ಯ, ಯಶಸ್ಸು, ಸಂಪತ್ತು , ಜ್ಞಾನ ಹಾಗು ವೈರಾಗ್ಯ

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, **"ಉಷ್ಣ ಶೀತ ಗುಣೋತ್ಕರ್ಷಾತ್ ತತ್ರ, ವೀರ್ಯಂ ದ್ವಿಧಾ ಸ್ಮೃತಂ"** ಅಂದರೆ "ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ೨೦ ಗುಣಗಳೊಳಗೆ ಉಷ್ಣ ಶೀತಗಳ ಶಕ್ತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಉಷ್ಣ ಶೀತ ಇವೆರಡು ವೀರ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ". .... ವೀರ್ಯವು ಗುರು, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಶೀತ, ಮೃದು, ಲಘು, ರುಕ್ಷ, ಉಷ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣವೆಂದು ಎಂಟು ಪ್ರಕಾರ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾತರಿಂದ ಯಾವದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೋ ಅದೇ ವೀರ್ಯವು. ವೀರ್ಯವಲ್ಲದ್ದು ಯಾವದನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದು.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರಾದ **ಶ್ರೀಚರಕರ ಪ್ರಕಾರ "ಚರಕಸ್ತ್ವಾಹ ವೀರ್ಯಂ ತದೇತೇನ ಕ್ರಿಯತೇ ಕ್ರಿಯಾ ನಾವೀರ್ಯಂ ಕುರುತೇ ಕಿಂಚಿತ್ಸರ್ವಾ ವೀರ್ಯಕೃತಾ ಹಿ ಸಾ ||"** ಅಂದರೆ, "ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಧಾರಣ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಇದ್ದ ಶಕ್ತಿಯೆ ವೀರ್ಯವು"

ಮನಃ ಪ್ರಸಾದಃ ಸೌಮ್ಯತ್ವಂ ಮೌನಮಾತ್ಮವಿನಿಗ್ರಹಃ |
ಭಾವಸಂಶುದ್ಧಿರಿತ್ಯೇತತ್ತಪೋ ಮಾನಸಮುಚ್ಯತೇ||

ಭಾಗವದ್ಗೀತಾ ೧೭-೧೬

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಹೃದಯದ ಕೋಮಲತೆ, ಮೌನ, ಆತ್ಮ ಸಂಯಮನ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತದ ಶುದ್ಧತೆ ಅಂದರೆ ವಿಚಾರಗಳ ಶುದ್ಧತೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಭಗವಾನ್ ಕೃಷ್ಣನು ಮಾನಸಿಕ ತಪಸ್ಸೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. (ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತವು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತ ಹಾಗು ವೀರ್ಯ ಗಳೆರಡೂ ಚಂಚಲವಾಗಿ ಅವುಗಳ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. "ಚಿತ್ತಾಯತ್ತಂ ಧಾತು ಬದ್ಧಂ ಶರೀರಂ ನಷ್ಟೇ ಚಿತ್ತೇ ಧಾತವೋ

ಯಾಂತಿ ನಾಶಮ್" ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಆಧೀನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಇದ್ದು ಚಿತ್ತದ ನಾಶವಾಗುತ್ತಲೇ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿದ್ದ ವೀರ್ಯವೂ ಸ್ಥಾನ ಭ್ರಷ್ಟವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಿದ್ಧಾಂತವೂ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಾತೂ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿ. ಶಿವಾನಂದಸ್ವಾಮಿ ರವರು.)

ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ 1-4 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಂದಿದ್ದಾರೆ, "ಸ ಪ್ರಾಣಮಸೃಜತ; ಪ್ರಾಣಾಚ್ಛ್ರದ್ಧಾಂ, ಖಂ ವಾಯುರ್ಜ್ಯೋತಿರಾಪಃ, ಪೃಥಿವೀಂದ್ರಿಯಂ, ಮನಃ, ಅನ್ನಮನ್ನಾದ್ವೀರ್ಯಂ, ತಪೋ ಮಂತ್ರಾಃ, ಕರ್ಮ, ಲೋಕಾ, ಲೋಕೇಷು ಚ ನಾಮ ಚ" ಅಂದರೆ "ಆ ಪುರುಷನು ಪ್ರಾಣನನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು. ಪ್ರಾಣನಿಂದ ಶ್ರದ್ಧೆ ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಜ್ಯೋತಿ, ನೀರು, ಪೃಥ್ವಿ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅನ್ನ (ಇವುಗಳನ್ನೂ), ಅನ್ನದಿಂದ ವೀರ್ಯ ತವಸ್ಸು ಮಂತ್ರಗಳು ಕರ್ಮ ಲೋಕಗಳು (ಇವುಗಳನ್ನೂ), ಮತ್ತು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ನಾಮವನ್ನೂ (ಹೆಸರುಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು)

ದೇವರ ನಾಮದಲ್ಲಿ ಘೋರವೀರ್ಯಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ಕ್ರೂರವಾದ, ಅತಿ ಕೋಪವುಳ್ಳ, ಏನನ್ನೇ ಆದರೂ, ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೇ ಆದರೂ ನಾಶಮಾಡುವ ವೀರ್ಯ ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನು. ಮಹಾವೀರ್ಯಾಯ ನಮಃ, ವೀರ್ಯ - ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿ, ಬಲ, ಪ್ರಜಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿ. ತೇಜಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶ, ಶಕ್ತಿ, ವೀರ್ಯ, ಅಗ್ನಿ, ತಪಶ್ಶಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣ - ತೇಜಸ್ಸು.

ವೇದಾಂತ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪ್ರಕಾರ **"ಆತ್ಮನಿಂದ ವೀರ್ಯವು ದೊರಕುತ್ತದೆ, ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಬಲವು ದೊರಕುತ್ತದೆ"** ಎಂಬುದು ಶ್ರುತಿ ವಚನವೆಂದು. ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಆತ್ಮನ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ಕೂಡಲೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ವೀರ್ಯವೂ ಬಲವೂ ಉಂಟಾಗುವವು. ಜನರು ಹಣದಿಂದಲೂ ಜನಸಹಾಯದಿಂದಲೂ ಮಂತ್ರಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಯೋಗದಿಂದಲೂ ಬೇರೆಬೇರೆಯ ಬಲವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. **"ಆತ್ಮನಾ ವಿನ್ದತೇ ವೀರ್ಯಂ ವಿದ್ಯಯಾ ವಿನ್ದತೇಽಮೃತಮ್" ಅಂದರೆ,** "ಆತ್ಮನಿಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು, ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು" ಎಂಬ ಉಪನಿಷದ್ವಾಕ್ಯವು. ವಿದ್ಯೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೀರ್ಯವುಂಟಾಗಿ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಅವಿದ್ಯೆಯ ನಾಶವೂ ಆನಂದರೂಪವಾದ ಫಲದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಹ ನಾವವತು | ಸಹ ನೌ ಭುನಕ್ತು । ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ |
ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ |
ಓಂ ಶಾನ್ತಿಃ ಶಾನ್ತಿಃ ಶಾನಿಃ

ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುಶಿಷ್ಯರಿಬ್ಬರ ಪರವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಲಿ, ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಪಾಲಿಸಲಿ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಾಗಲಿ, ನಾವು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿದ್ದು ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಲಿ, ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ದ್ವೇಷಿಸದಂತಾಗಲಿ, ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ| ಶಾಂತಿಃ.

ಕೇನೋಪನಿಷತ್ತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತದೆ. (೨.೪): ಆತ್ಮನಾ ವಿಂದತೇ ವೀರ್ಯಂ ಎಂದರೆ, "ಮಾನವನು ಆತ್ಮನ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ." ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಅಮೃತತ್ವದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಇದು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರಸ್ಯ ಪರಂ ಧಾಮ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ರಕ್ಷ್ಯಮಾತ್ಮನಃ
ಕ್ಷಯೇಹ್ಯಸ್ಯ ಬಹೂರ್ ರೋಗಾನ್ಮರಣಂ ವಾ ನಿಯಚ್ಛತಿ

ಚರಕಸಂಹಿತೆ ಅ ೬

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೀರ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಓಜ ಎಂಬ ತೇಜೋರೂಪವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುವು ಹುಟ್ಟಿ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಶರೀರದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ

ಸಹಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಓಜವು ಎಂದು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದೋ ಅಂದೇ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಯಮರಾಜನ ಅತಿಥಿಯಾಗುವನು. ಈ ಓಜಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅನಂತರೋಗಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವವು.

ರಸ ಇಕ್ಷೌ ಯಥಾ ದಧ್ನಿ ಸರ್ಪಿಸ್ತೈಲಂ ತಿಲೇ ಯಥಾ |
ಸರ್ವತ್ರಾನುಗತಮ್ ದೇಹೇ ಶುಕ್ರಂ ಸಂಸ್ಪರ್ಶನೇ ತಥಾ ||

ಚರಕಸಂಹಿತೆ ಅ 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕಬ್ಬಿನ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ರಸವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ, ಮೊಸರಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ, ಎಳ್ಳಿನ ಸರ್ವಾವಯವದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ ವೀರ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೂ ಸದಾಚರಣೆ ಗಳಿಂದಲೂ, ಶರೀರ ಧಾರಣೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ವಿವೇಕಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ ಖಲು ತ್ರೀಣಿ ತ್ರೀಣಿ ಕಲಾಸಹಸ್ರಾಣಿ ಪಂಚದಶ ಚ |
ಕಲಾ ಏಕೈಕಸ್ಮಿನ್ ಧಾತೌ ಅವತಿಷ್ಠತೇ ಏವಂ ಮಾಸೇನ ರಸಃ ಶುಕ್ರೀಭವತಿ ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ಚಾರ್ತವಂ||

ಸುಶ್ರುತ ಸೂತ್ರ ಅ ೧೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಹಾರವು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ರಸವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಆ ರಸವೇ ಐದೈದು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಧಾತುವಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಆಯಾಯ ಧಾತುವಿನ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತ ಕ್ರಮವಾಗಿ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜೆಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣತವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ವೀರ್ಯದ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಂದು ಉಂಡ ಅನ್ನವು ೩೦ ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ವೀರ್ಯವಾಗುವುದೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಮುನಿಯು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಚರಕಮಹರ್ಷೀಯು "ಸಂತತ್ಯಾ ಭೋಜ್ಯ ಧಾತೂನಾಂ ಪರಿವೃತ್ತಿಸ್ತು ಚಕ್ರವತ್ (ಚ.ಚಿ. ಅ 1೫) ಎಂದು ಪ್ರತಿ ಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. "ಧಾತವೋ ಹಿ ಧಾತ್ವಾಹಾರಾಃ" (ಚ.ಚಿ.ಅ ೧೫) ಎಂಬ ನಿಯಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಧಾತುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಸವು ರಕ್ತಕ್ಕೂ, ರಕ್ತವು ಮಾಂಸಕ್ಕೂ, ಮಾಂಸವು ಮೇದಸ್ಸಿಗೂ, ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು) ಅಸ್ತಿಗೂ, ಅಸ್ಥಿಯು ಮಜ್ಜಕ್ಕೂ (ಮೂಳೆಯೊಳಗಿನ ತಿರುಳು), ಮಜ್ಜವು ವೀರ್ಯಕ್ಕೂ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ರಸವು ಸಕಲ ಧಾತುಗಳನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ರಸದಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತಗಳಾದ ಈ ಧಾತುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಚಕ್ರದಂತೆ ಸುತ್ತುತ್ತ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿ ಬಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪರಿಪಾಕ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುವು. ಆಹಾರ ರಸವು ವೀರ್ಯರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಧಾತುಗಳ ಅಗ್ನಿಬಲವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಷ್ಟೇ ದಿನಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದಿಂದ ವೀರ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

"ಶತಾಯುರ್ವೈ ಪುರುಷಃ ತತ ವೀರ್ಯ" ಎಂಬ ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯದಂತೆ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತವಾಗದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ವ್ಯಾಧಿರಹಿತನಾಗಿ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವನು.

ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಅಭಿವೃದ್ದಿಗಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವ ವೀರ್ಯ ಒಂದು ಸಾರಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 50 ಕೋಟಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತವೆಂಬ ಅಂದಾಜಿದೆ. ಇಂತಹ ವಿವಿದ ಶಕ್ತಿ ಅಂಶಗಳು ಮನುಜನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು ಊಹಿಸಿ.

ನಾಡಿ, ಮಂತ್ರ, ಪುರುಷ, ವಿಶ್ವತೋ, ಹೃದಯ, ಆಕಾಶ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ

ನಾಡಿ = नाडी = न अ ड इ

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಅವಿಭಜಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ (ಹೊಟ್ಟೆ ಪ್ರದೇಶದ ಅಗ್ನಿಯ ನೀರನ್ನು ಸೇರುವ ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದೇಹದ ಬಾಗವೇ ನಾಡಿ, ಇದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ). ನಾಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಾರಂಬದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ವಿವರಣೆ ಬಹಳ ಇದೆ.

ಮಂತ್ರ = मन्त्र = म न त्र

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಮೂರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ (ಮಂತ್ರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೇ ಮೂರು ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅಡಗಿದೆ ಅದು ಅ ಉ ಮ, ಇರಬಹುದು, ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಇರಬಹುದು, ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಇರಬಹುದು, ಓಂ ಸೋ ಹಮ್ ಇರಬಹುದು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅಜಪ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಜಪಿಸಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದ್ಬುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಪುರುಷ = पुरुष = पु रु ष

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದ (ಪುರುಷಮ್ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಪುರುಷಃ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದದ ವೈದ್ಯತೆ).

ಪುರುಷ ಶಬ್ದವನ್ನು "ಪುರಿ ಶೇತೇ" - ದೇಹವೆಂಬ ಪುರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವನು ಎಂದೂ "ಪುರಿ ಉಷತಿ' - ದೇಹವೆಂಬ ಪುರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವವನು ಎಂದೂ "ಪುರಿ ಓಷತೇ' ಎಂದಾಗ - ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಿಸುವವನು ಎಂದೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ವಾಂಸರು. ಸಹಸ್ರಶೀರ್ಷಾ ಪುರುಷಃ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವಾಯು ವೈದ್ಯನು ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ನೀಡುವನು, ಪ್ರಶಾಂತತೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವ ಉಸಿರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದದ ವೈದ್ಯತೆ" ಸಹಸ್ರಶೀರ್ಷಾ ಎಂದರೆ ಅನಂತ ತುದಿಯುಳ್ಳ (ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದ ತುದಿ) ಎಂತಲೂ ಇದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪುರ ಎಂದರೆ ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಉ ಎಂದರೆ ಕರೆಯುವ ಷ ಎಂದರೆ ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷ – ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಕರೆಯುವ ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷ. ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಥವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಆ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದು ಎಂದು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನು ಎಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮನು. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು "ಪುರುಷ' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿರ ತಲೆಗಳುಳ (ನಾಡಿ) ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೂ ಪುರುಷನೇ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಏಕಾಂಶನಾಗಿ ಜೀವಾತ್ಮನಾಗಿರುವವನೂ ಪುರುಷನೇ.

ಓಂ ಅವ್ಯಕ್ತೋsಕ್ಷರ ಇತ್ಯುಕ್ತಸ್ತಮಾಹುಃ ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್ |
ಯಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ನ ನಿವರ್ತನ್ತೇ ತದ್ಧಾಮ ಪರಮಂ ಮಮ ||

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ 32-21

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವ್ಯಕ್ತವೇ ಅಕ್ಷರವೆಂದೂ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದನ್ನೇ ಪರಮಗತಿಯೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಅವ್ಯಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆ ಅವ್ಯಕ್ತವೇ ಅಥವಾ ಅಕ್ಷರವೇ ನನ್ನ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧಾಮವಾಗಿದೆ.

ಓಂ ಪುರುಷಃ ಸ ಪರಃ ಪಾರ್ಥ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಲಭ್ಯಸ್ತ್ವನನ್ಯಯಾ |
ಯಶ್ಯಾನ್ತಃಸ್ಥಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಯೇನ ಸರ್ವಮಿದಂ ತತಮ್ ||

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ 32-21

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಾರ್ಥ! ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳೂ ಯಾವನ ಒಳಗೆ ಅಡಗಿವೆಯೋ, ಯಾವನು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆಯೋ, ಆ ಪರಮ ಪುರುಷನು ಅನನ್ಯವಾದ ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ದೊರಕುತ್ತಾನೆ. (ಹಿಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅವ್ಯಕ್ತ, ಅಕ್ಷರ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಎಂದು ಕರೆದಿರುವುದು)

ಓಂ ತ್ವಮಕ್ಷರಂ ಪರಮಂ ವೇದಿತವ್ಯಂ ತ್ವಮಸ್ಯ ವಿಶ್ವಸ್ಯ

ಪರಂ ನಿಧಾನಮ್ | ತ್ವಮವ್ಯಯಃ ಶಾಶ್ವತಧರ್ಮಗೋಪ್ತಾ

ಸನಾತನಸ್ತ್ವಮ್ ಪುರುಷೋ ಮತೋ ಮೇ ||

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ 35-18

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಕ್ಷರವು ನೀನು. ಈ ವಿಶ್ವಕ್ಕೇ ನೀನು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನನು. ಅಳಿವಿಲ್ಲದವನು, ಶಾಶ್ವತವಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವನು. ಸನಾತನನಾದ ಪುರುಷನೂ ಸಹ ನೀನೇ ಎಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಮತವಾಗಿದೆ. (ಅರ್ಜುನ ಕೃಷ್ಣಣಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು)

ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪುರುಷ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ್ದಾರೆ, “ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ - ಇವು ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳು. ಪುರುಷ ಎಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಎಂದರ್ಥ. ಗಂಡಸು ಎಂದಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯಜನ್ಮದ ಗುರಿ ಇವು ನಾಲ್ಕು - ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕಾರರ ನಿರ್ಣಯ”. ದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಎಂದರೆ ಶ್ರೀಹರಿ (ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಹರಿ ಎಂದರೆ ಸರಸ್ವತಿ ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯತೆ) ಎಂತಲೂ. ವಾಯುದೇವರು ಹರಿಯ ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದವರೆಂದು ಪುರುಷಸೂಕ್ತ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. (ಪ್ರಾಣಾದ್ವಾಯು ರಜಾಯತ).

ಇಮೇ ವೈ ಲೋಕಾಃ ಪೂರಯಮೇನ ಪುರುಷೋ ಯೋऽಯಂ

ಪವತೇ ಸೋऽಸ್ಯಾಂ ಪುರಿ ಶೇತೇ ತಸ್ಮಾತ್ಪುರುಷ: ||

(ಶ. ಬ್ರಾ. ೧೩-೬. ೨-೧)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಕಲ ಲೋಕಗಳೂ ಕೋಟಿಯ ರೂಪದಂತಿವೆ. ಪುರುಷನು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು (ಚೈತನ್ಯವನ್ನು) ತುಂಬುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಈ ಕೋಟೆಯಂತಿರುವ ಸಕಲ ವಿಶ್ವಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಸ್ಥಿತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವನಿಗೆ (ಪುರಿ ಶೇತೇ) ಪುರುಷ ನೆಂಬ ಹೆಸರು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಪುರುಷ ಏವೇದಂ ಸರ್ವಂ ಯದ್ಭೂತಂ ಯಚ್ಚ ಭವ್ಯಮ್ |

ಉತಾಮೃತತ್ವಸ್ಯೇಶಾನೋ ಯದನ್ನೇನಾತಿರೋಹತಿ ||

ಋಗ್ವೇದ 10-90-2

ಭಾವಾರ್ಥ;- ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ಸಕಲ ಜಗತ್ತೂ ಎಂದರೆ ವರ್ತಮಾನಕಾಲದ ಸಕಲ ಜಗತ್ತೂ ಆ ಆದಿಪುರುಷನ ಅಂಶವೇ ಆಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಜಗತ್ತೂ ಅವನೇ, ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸುವುದೂ ಅವನೇ ಎಂದರೆ ಈಶ್ವರಾಂಶವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಅವನು ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ ಒಡೆಯನು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಭೋಗಸಾಧನವಾದ ಅನ್ನದಿಂದ ಅವನು ಬೆಳೆಯು ವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಸ್ವರೂಪವು ಗೋಚರಾತೀತವಾದುದು.

“ಅಯಂ ವಾಯುಃ........... ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ವಾಯೌ ತೇಜೋಮಯೋऽ ಮೃತಮಯಃ .... ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮಂ ಪ್ರಾಣಃ ಯೋऽಯಮಾತ್ಮೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮೇದಂ ಸರ್ವಂ”. (ಬೃ. ಉ. ೨-೫-೪), ಅಂದರೆ “ವಾಯುರೂಪದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನೂ ಆದ ಈ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ಪ್ರಾಣರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇವನೇ ಸರ್ವಾತ್ಮಕನಾದ ಪರಬಹ್ಮನು”.

ದಿವ್ಯೋ ಹ್ಯಮೂರ್ತಃ ಪುರುಷಃ ಸಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರೋ ಹ್ಯಜಃ |

ಅಪ್ರಾಣೋ ಹ್ಯೆಮನಾ: ಶುಭ್ರೋ ಹ್ಯಕ್ಷರಾತ್ಪರತಃ ಪರಃ ||

(ಮು. ಉ. ೨-೧-೨)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದಿವ್ಯಲೋಕಸ್ಥಿತನೂ, ರೂಪರಹಿತನೂ ಆದ ಪುರುಷನು ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಅಜನು, ಅಪ್ರಣನು, ಮನೋರಹಿತನು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧನು, ಪರಾತ್ಪರನಾದ ಅಕ್ಷರನಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕನು ಎಂದು ಪುರುಷನ ವರ್ಣನವಿರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ ಏವೇದಂ ವಿಶ್ವಂ ಕರ್ಮ ತಪೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಪರಾಮೃತಂ |
ಏತದ್ಯೋ ವೇದ ನಿಹಿತಂ ಗುಹಾಯಾಂ ಸೋವಿದ್ಯಾಗ್ರಂಥಿಂ ವಿಕರತೀಹ ಸೋಮ್ಯ ||

(ಮು. ಉ. ೨-೧-೧೦)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಸಕಲ ಯಜ್ಞ ಕರ್ಮರೂಪನು, ತಪೋರೂಪನು, ಪರಾತ್ಪರನಾದವನೂ, ಹೃದಯದ ಗುಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವವನೂ ಆದ ಈ ಪರಮಪುರುಷನನ್ನು ಯಾವನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಿಯುವನೋ ಅವನು ತನ್ನ ಅವಿದ್ಯಾರೂಪದ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾದೆ.

ಶತಂ ಚೈಕಾ ಚ ಹೃದಯಸ್ಯ ನಾಡ್ಯಸ್ತಾಸಾಂ ಮೂರ್ಧಾನಮಭಿನಿಃಸೃತೈಕಾ |
ತಯೋರ್ಧ್ವಮಾಯನ್ನಮೃತತ್ವಮೇತಿ ವಿಷ್ವಜ್ಞನ್ಯಾ ಅಮೃತತ್ವ ಮೇತಿ ||

(ಕಠ. ೨.೧೬)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೃದಯದ ನಾಡಿಗಳು ನೂರೊಂದಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಟು ಶಿರಸ್ಸಿನ ಅಗ್ರ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆದರ ಮಾರ್ಗವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಪುರುಷನನ್ನು ಹುಡುಕುವನನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಇತರ ನಾಡಿಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ವರ್ಣನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೃದಯದ ಒಂದು ನಾಡಿಯು ಮಾತ್ರ ಪರಮಪುರುಷನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಹಮ್ ಧ್ವನಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ", ಎಂದಾಗಿದೆ, ಹಮ್ ಮಂತ್ರವು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದಾಗಿದೆ, ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವುದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ, ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದಯ ಎಂದರೆ ಮೂಲಾದ್ವಾರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಮ್ ದ್ವನಿಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೃದಯ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ವಿಶ್ವತೋ = विश्वतो = वि ष व त ओ

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ (ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ವಿಶ್ವತೋ ಮುಖ ವಿಶ್ವತೋ ಪಾದ ವಿಶ್ವತೋ ಬಾಹು ವಿಶ್ವತೋ ಚಕ್ಷು ವಿಶ್ವತೋ ವ್ಯಾಪಕನೆನಿಸಿ ಬಂದಿರಯ್ಯ ಎನ್ನ ಕರಸ್ಥಲಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಅಖಂಡೇಶ್ವರಾ", ಅಂದರೆ ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹಿರಿಮೆ ಮುಖದಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತರುವ ಪರಿಯನ್ನು ನುಡಿದಿದ್ದಾರೆ)

ಹೃದಯ = हृदय = ह् रु द य

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹಮ್ ಧ್ವನಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ (ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೃದಯ ಎಂದರೆ ಕಾರುಣ್ಯವನ್ನು ಹೊರ ಚಿಮ್ಮಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.) ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ, ಮೂಲಾಧಾರ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಮಧ್ಯೆ "ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗಂ ಸದಾ ಭಾತಿ", ಪರಶಿವ ಬ್ರಹ್ಮವು ಸದಾ ಪರಂಜ್ಯೋತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

"ಈ ಪುರುಷನಿಗೆ ನಾಭಿ, ಹೃದಯ, ಕಂಠ, ಶಿರಸ್ಸುಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಾನಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮವು ನಾಲ್ಕು ಪಾದವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು. ಜಾಗ್ರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣು ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರುದ್ರ; ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಅಕ್ಷರ" **- ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್**

ವಿಜ್ಞಾನ ನೇತ್ರಾಂಜನರವರ ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತಂ ನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿತ್ತಾರೆ, "ಹೃದಯ ವಿವರದ ಸ್ಥಾನವಿರುವುದು ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯಗೂಡಿನ ನೇರದಲ್ಲಿ "ರಕ್ತಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೃದಯವಿರುವುದೂ ಆ ನೇರದಲ್ಲಿಯೇ; ಎರಡಕ್ಕೂ ನರಾಂಶಗಳ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. (ಟೆಲಿಪತಿ) ಜೀವಿಗೆ ಅನಾದಿ ಆವರಕವಾದ ಲಿಂಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನಾದಿ ಮೂಲ ಮನಸ್ಸುಂಟು. ಅದರ ಪ್ರತಿಯಾದ ಮನಸ್ಸು ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಕವಾದ ಅನಿರುದ್ಧ ಶರೀರದಲ್ಲಿದೆ. ಅನಂತರ ಬಂದು ಬಂದು ಹೋಗುವ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ ಮನಸ್ಸಿರುವುದು ಹೃದಯ ವಿವರದಲ್ಲಿ, ನರಮಂಡಲದ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಧಾರ, ಈ ಮನಸ್ಸು" .... "ಈ ನಾಡೀ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರಂಭವಾದುದು ನಾಭೀ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಗಿರುವ ನಾಭೀ ಮೂಲದಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಗಳು ಹೊರಟು, ಅವು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ರೂಪಹೊಂದಿ, ತಲೆಯ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನ ಹೊಂದುವುವು. ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಿಂದ (ಸ್ಪೈನಲ್ ಕಾರ್ಡ್ ನಿಂದ) ಹೊರಟ ಶಾಖಾನರಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿ ಹೋಗುವುವು. ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದು "ಅಹಂ' ನಾಡಿ; ನೇರವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದು "ಸತ್ವ" ನಾಡಿ; ಅದೇ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಇದೇ ಪ್ರಧಾನವಾದುದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವಿಷ್ಠರಾದ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪ್ತರಾಗಿರುವರು. ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಚಿತ್ತಾಭಿಮಾನಿಗಳು; ಮುಖ್ಯ ಚಿದ್ರೂಪನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯತೆ) ಅವರಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರ ಮುಖಾಂತರ ಅವಾಂತರ ಚಿದಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಗರುಡ ರುದ್ರೇಂದ್ರಾದಿಗಳಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದಾಯಕನಾಗಿರುವನು. ಅವರ ಬಲದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವರಿಗೆ ಅವರವರ ಯೋಗ್ಯತಾನುಸಾರ ತತ್ವಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು".

ಈ ಚಕ್ರಗಳ ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶದ ತತ್ವವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರತಕ್ಕ ಮೂಲಾಧಾರ ಮೊದಲಾದ ಏಳುಚಕ್ರಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ನಾಡಿ ಅಥವಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಾಗಿರುವುದು, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಧ್ವಾನ್ ಯಾಡುತೊರೆ ಸುಬ್ರಾಯಶರ್ಮ. (ಆದರೆ ಕೆಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಚಕ್ರಗಳ ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶವು ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ ಅದುವೇ ಹೃದಯ ಚಕ್ರ ಎಂದೂ ಅರ್ಥ ಕೊಟ್ಟು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯವೆಂದರೆ, "ಹೃತ್ ಅಯತ ಇತಿ ಹೃದಯಂ" ಅಂದರೆ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಒಳಗಡೆ ಇರುವುದು ಎಂಬದಾಗಿ ರಾಮಾಯಣದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಕಾಶ = अकाश = अ का श

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಭೂಮಿಯ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಮೇಲಿನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಒಂದು ಆಯುಧ. (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಸಿರು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅದುವೇ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ಜೀವ ಉಸಿರು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಜನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಮೃತದಂತಾ ಉಸಿರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಬರುವಾಗ ಸಿಡಿಲು ಬರುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೈಟಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ನೀಡಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಮೇರಿಕಾ ವೈದ್ಯರು ಉಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಅಮೃತದಂತಾ ಆಯುಧವಾಗಿದೆ.)

"ವಾಯೋರಂತರಿಕ್ಷಂ ಚೇತ್ತದಮೃತಂ" ಅಂದರೆ "ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅಂತರಿಕ್ಷ ಹುಟ್ಟಿತು ಅದೇ ಅಮೃತ" ಎಂಬ ಶ್ರುತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಆಕಾಶಗಳನ್ನು ಅಮೃತವೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. "ಖಂ ಬ್ರಹ್ಮ", "ಆತ್ಮನ ಆಕಾಶಸ್ಸಂಭೂತಃ", "ತತ್ತೇಜೋಽಸೃಜತ" ಎಂದರೆ "ಆಕಾಶವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಆತ್ಮನಿಂದ ಆಕಾಶ ಹುಟ್ಟಿತು", "ಅದು ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು" ಎಂಬ ಶ್ರುತಿ ವಾಕ್ಯ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ.

ತೈತ್ತಿರಿಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ. "ಆತ್ಮನ ಆಕಾಶಃ ಸಂಭೂತಃ, ಆಕಾಶಾದ್ವಾಯುಃ, ವಾಯೋರಾಗ್ನಿಃ, ಆಗ್ನೇರಾಪಃ ಅದ್ ಭ್ಯಃ ಪೃಥಿವೀ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನಿಂದ ಆಕಾಶವೂ, ಆಕಾಶದಿಂದ ವಾಯುವೂ, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅಗ್ನಿಯೂ, ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಜಲವೂ, ಜಲದಿಂದ ಪೃಥಿವಿತತ್ತ್ವವೂ, ಹುಟ್ಟುವುದು, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಮ.

ಟಿ.ಎನ್. ಮಲ್ಲಪ್ಪ ನಿವೃತ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ತಮ್ಮ ಪುರುಷ ಸೂಕ್ತ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಪೃಥ್ವಿಯನ್ನು (ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು) ಜಲತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿಯೂ, ಜಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿಯೂ, ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಾಯುತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿಯೂ, ವಾಯುತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಕಾಶತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿಯೂ, ಆಕಾಶತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೂ ಧ್ಯಾನಯೋಗದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳಿಸಿದರೆ ಆತ್ಮದರ್ಶನವಾಗುವುದು".

ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಇವೇ ಪಂಚಭೂತಗಳು. ಈ "ಭೂತ'ಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠವಾಗಿರುವ 'ಚಕ್ರ'ಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ತ್ವ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ 'ಅಪ್ ತತ್ತ್ವ "ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ' ಚಕ್ರ ದಲ್ಲೂ ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ವಾಯುತತ್ತ್ವ "ಅನಾಹತ' ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಆಕಾಶ ತತ್ತ್ವ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಕಾಶ ತತ್ತ್ವ ಅದನ್ನೇ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಚಿದಂಬರದಲ್ಲಿ "ಚಿದಂಬರ ರಹಸ್ಯ" ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ವಿದ್ವಾನ್ ಹೆಚ್.ಪಿ. ವೆಂಕಟರಾವ್ ರವರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ, "ಆಕಾಶವಿಲ್ಲದೇ ನಾವಾಗಲಿ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಲಿ ಇರುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯವು. ನಮ್ಮ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೂ ಶರೀರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೂ ಆಕಾಶವು ಬೇಕೇಬೇಕು. ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು, ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವು. ಇದಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ (ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಸಹ) ಪೃಥ್ವಿ ಅಂಶವಾದ ಘಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಉದಕವು (ಆಪ್/ನೀರು) ಒಂದು ಪಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕು. ಉದಕಕ್ಕಿಂತ ತೇಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕು. ತೇಜಸ್ಸಿಗಿಂತ ವಾಯುವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು, ವಾಯುವಿಗಿಂತ ಆಕಾಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿ ಅಂಶ ಸಂಬಂಧವಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉದಕ, ತೇಜಸು, ವಾಯು, ಆಕಾಶ ಇವುಗಳು ಮಿಶ್ರವಾಗಿರುವುವು ; ತೇಜಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಾಯು ಆಕಾಶಗಳಿರುವವು. ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವು ಸೇರಿರುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಪಂಚಭೂತಗಳೂ ಅವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವೂ (ಎಂದರೆ) ಔಷಧಿ ವನಸ್ಪತಿಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವವು. ಈ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅನ್ನವೆಂದು ಹೆಸರು, ಆದುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ (ಅನ್ನಕ್ಕೆ) ಸರ್ವೌಷಧವೆನ್ನುವರು.

ಯೋಗ, ಸೋಮ, ಚಕ್ರ, ಪೃಥ್ವಿ, ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ

ಯೋಗ = योग = य ओ ग

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಗಾಳಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ (ಯೋಗ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ರಹದಾರಿ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ವಿದ್ಯೆ, ಲೌಕಿಕದಲ್ಲೇ ಅಲೌಕಿಕ ಆನಂದ ನೀಡುವ ವಿದ್ಯೆ)

ಪ್ರೊ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಜಿ. ಭಟ್ಟ (ಕೋಟೆಮನೆ) ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಅನುಭವ ಹೀಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, "ಯೋಗ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞಗಳು ಬೇರೆಯಲ್ಲ, ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಯೋಗ- ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಜ್ಞವೆಂಬ ಶಬ್ದದ ಬಳಕೆಯಿದೆ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಯಜ್ಞವೆಂಬ ಪದದ ಬಳಕೆಯೂ ಗೀತೆಯಲ್ಲಾಗಿದೆ. ಗೀತೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗವೆಂದರೆ ದುಃಖ ದುಮ್ಮಾನಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಸಮದೃಷ್ಟಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಕಾರ್ಯಕೌಶಲ್ಯ ವೆಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಹದಿನೆಂಟು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ

ಯೋಗದ ಹೆಸರಿದೆ. ಇಡೀ ಭಗವದ್ಗೀತೆಗೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವೆಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನರನನ್ನು ನಾರಾಯಣನ ಜೊತೆ ಜೊಡಿಸುವುದೇ ಯೋಗ. ಯೋಗೇಶ್ವರನಾದ ನಾರಾಯಣನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿರುವ ದಾರಿಗೇ ಹೆಸರು ಯೋಗ. ಅವುಗಳನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಂಖ್ಯ ಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಮತ್ತು ರಾಜಯೋಗ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಹೆಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮುಂತಾದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳುಳ್ಳ ಯೋಗವನ್ನೇ ರಾಜಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಆಸನಸಿದ್ಧಿ, ಮನಃಶುದ್ಧಿ, ಬುದ್ಧಿವೃದ್ಧಿಗಳು ಈ ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಲಭ್ಯ, ಕರ್ಮಯೋಗವೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಪ್ರೇಮಿ ಜೀವನ. ಯಾರನ್ನೂ ಹೀರದೆ ತಾನು ಇನ್ನೂ ಕಿರಿಯನೆಂದು ಬಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಗಿ ಹಲವರಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವಂತೆ ಬಾಳುವ ಶೈಲಿ. ಭಕ್ತಿಯೋಗವೆಂದರೆ ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆ ಮುಂತಾದ ಉದಾತ್ತ ಭಾವಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ಅವು ಉದಾತ್ತಗೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು".

ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಶಾರೀರಸ್ಥಾನ ಒಂದನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ಯೋಗೇ ಮೋಕ್ಷೇ ಚ ಸರ್ವಾಸಾಂ ವೇದನಾನಾಮವರ್ತನಂ ।
ಮೋಕ್ಷೇ ನಿವೃತ್ತಿರ್ನಿಃಶೇಷೋ ಯೋಗೋ ಮೋಕ್ಷಃ ಪ್ರವರ್ತಕಃ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವೇದನೆಗಳ ನಾಶ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷಗಳಲ್ಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೋಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವೇದನೆಗಳ ನಾಶ ಉಂಟಾದರೆ ಯೋಗವು “ಮೋಕ್ಷಪ್ರವರ್ತಕ” ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ಯೋಗ ಎಂಬುದು ಆರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನ, ಯೋಗ ದರ್ಶನ, ನ್ಯಾಯ ದರ್ಶನ, ವೈಶೇಷಿಕ ದರ್ಶನ, ಮೀಮಾಂಸ ದರ್ಶನ, ವೇದಾಂತ ದರ್ಶನ , ಇವು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಭಾರ್ತೀಯ ಷಡ್ ದರ್ಶನಗಳು (ಆರು ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು). 'ಯೋಗ' ಶಬ್ದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಜೋಡಿಸು' 'ಸೇರಿಸು' 'ಕೂಡಿಸು' ಎಂಬ ಆರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಯೋಗವೆಂದರೆ 'ಸಮಾಧಿ' 'ಉಪಾಯ' 'ಸಾಧನ' ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಬರುತ್ತದೆ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಜೊತೆ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಭಾವನೆ, ಆತ್ಮ ಹಾಗೂ ಅಹಂಕಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಲೀನವಾಗಿಸುವುದು ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗೇನ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಪದೇನ ವಾಚಾಂ ಮಲಂ ಶರೀರಸ್ಯ
ಚ ವೈದಕೇನ ಯೋಪಾ ಕರೋತ್ತಂ ಪ್ರವರಂ ಮುನೀನಾಂ ಪತಂಜಲಿಂ ಪ್ರಾಂಜಲಿರಾನತೋಸ್ಮಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗದಿಂದ ಚಿತ್ತವನ್ನೂ, ಪದಗಳಿಂದ ಮಾತನ್ನೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯದಿಂದ ಶರೀರದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗೆ ಕೈ ಮುಗಿಯುವೆ.

ಜ್ಞಾನಂ ಭಕ್ತಿಂ ಕರ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ಯ ಶ್ರೇಯೋವಂತೋ ರಾಜಂತಾಮ್ |
ಆಶ್ರಿತಸುರಾಜಯೋಗಾ ಧ್ಯಾನೇ ಮಗ್ನಾ ಲೋಕೇ ಭ್ರಾಜಂತಾಮ್ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನ ಭಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಶ್ರೇಯೋವಂತರಾದವರು ಪಡೆದು ವಿರಾಜಿಸಲಿ. ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಜನರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವಂತಾಗಲಿ.

"ಯೋಗ" ಎಂಬ ಪದವು ಮೊದಲಿಗೆ ಕಠೋಪನಿಷತ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ಉತ್ತುಂಗ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವುದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸೋಮ = सोम = स ओ म

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಗಾಳಿ ಕರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 2 - ಶ್ಲೋಕ 3

ವಾಯೋ ತವ ಪರಪ್ರೃಞ್ಚತೀ ಧೇನಾ ಜಿಗಾತಿ ದಾಶುಷೇ |

ಉರೂಚೀ ಸೋಮಪೀತಯೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ;- ವಾಯು, ಜೀವದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಉಸಿರು, ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯ ಧ್ವನಿಯು ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉದಾರವಾದ ಯಜ್ಞ ಆತ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಸುವಿನಂತೆ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಸೋಮ, ಅಮರತ್ವದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೋಮರಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಗೊಳಿಸುತ್ತದೇ ಹೊರತು, ಅದು ಸುರ ಪಾನದಂತೆ ಮೈಮರೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು 'ಸೋಮಂ ಪಿಭೇತ್ ಸುರಾಂ ನಪಿಬೇತ್' ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿರುವುದು, ಎಂದು ಹಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸೋಮರಸ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚಿನ ಗ್ರಂಥ ಸಾರ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರ = चक्र = च क र

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ನೀರಿನ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು (ಆವಿಯನ್ನು) ಅಂತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವ (ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಆವಿಯನ್ನು ಚಾಲನೆ ನೀಡುವಕೆಲಸವನ್ನು ಚಕ್ರಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ.)

ವಿವರಣೆ:- ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಬಾಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಎಳೆದಾಗ ಅದು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ, ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ, ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ, ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರ, ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ದ್ರವದ ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಆವಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಹೊರಹಾಕುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಲ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣನನ್ನು "ಸಪ್ತಶಿವಾಸು ಮಾತೃಶು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಏಳು ಜನ ತಾಯಿಯಂದಿರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವವ ವಾಯು ಎಂದರ್ಥ. ಯಾರು ಏಳು ಜನ ತಾಯಂದಿರು ಎಂದರೆ ಅವರು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಅಧಿ ದೇವತೆಗಳು.

ಪೃಥ್ವಿ = पृथवी = पृ थ वी

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಸರಿಸಲು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತರುವುದು,

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಸರಿಸಲು ರಕ್ಷಕವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತರುವುದು,

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ವ್ಯಾಪಿಸಲು ರಕ್ಷಕವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತರುವುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಉಸಿರಾಟ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಿಂದ ಒಳಗೆ ಸೆಳೆದಾಗ ಅದು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿ ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ತನ್ನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಾಬಿ ಪ್ರದೇಶವೂ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉಸಿರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೋ ಹಮ್ ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದಾಗ

ಮೂಲಾಧಾರಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಮಂಗಳಕಾರಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ರಕ್ಷಕನಾದ ವಾಯುವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದು ಇದು ಪೃಥ್ವಿ ಬಾಗವೆಂದೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸರ್ವಂ ಸಲಿಲಮೇವಾಸೀತ್ ಪೃಥಿವೀ ಯತ್ರ ನಿರ್ಮಿತಾ। ತತಃ ಸಮಭವದ್ಬ್ರಹ್ಮಾ ಸ್ವಯಂಭೂರ್ದೈವತೈಃ
ಸಹ॥ ೩ ಸ ವರಾಹಸ್ತತೋ ಭೂತ್ವಾ ಪ್ರೋಜ್ಜಹಾರ ವಸುಂಧರಾಮ್ । ಅಸೃಜಚ್ಚ ಜಗತ್
ಸರ್ವಂ ಸಹ ಪುತ್ರೈಃ ಕೃತಾತ್ಮಭಿಃ || ೪ ಆಕಾಶಪ್ರಭವೋ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಶಾಶ್ವತೋ ನಿತ್ಯ ಅವ್ಯಯಃ।

ರಾಮಾಯಣ - ಅಯೋಧ್ಯಾಕಾಂಡ 110. 3-5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೊದಲು ಈ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ ಜಲಮಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಪೃಥ್ವಿಯು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಜಲರೂಪನಾಗಿದ್ದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನೂ ದೇವತೆಗಳೂ ಉದ್ಭವಿಸಿದರು. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ವರಾಹಾ ಅವತಾರದಿಂದ ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ತಂದನು. ಆಕಾಶವೆಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನು ಗೋಚರಿಸಿದನು. ಅವನು ಅನಾದಿಯೂ ನಾಶರಹಿತನೂ ಪರಿಣಾಮರಹಿತನೂ ಆದವನು. ಆತನು ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ತನ್ನ ಪುತ್ರರ ನೆರವಿನಿಂದ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದನು.

ದ್ವೈತ, ಅದ್ವೈತ, ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ, ಮಧ್ವಮತ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ

ದ್ವೈತ = द्वैत = द व ऐ त

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಅಮೃತವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದನ್ನು ನೀಡುವುದು (ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪ್ರಕಾರ ದ್ವೈತವು ಈಶ್ವರ ನಿರ್ಮಿತ, ಜೀವನಿರ್ಮಿತ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಈ ವಿಶ್ವವೆಂಬ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಅಮೃತ ಆಹ್ವಾನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಮೃತ ನೀಡುವಿಕೆ ದ್ವೈತವೆಲ್ಲವೂ ಈಶ್ವರ ನಿರ್ಮಿತವೇ ಆದರೂ, ಮನುಜನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಅಮೃತ ಆಹ್ವಾನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಮೃತ ನೀಡುವಿಕೆ ಮನುಜನ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು.)

ತರ್ಕೈರೇತೇ ಹಿ ಮಾರ್ಗಾಸ್ತು ನ ಹಂತವ್ಯಾಮನೀಷಿಭಿಃ |
ಸೋಪಾನಕ್ರಮತೋ ದೇವಾ ವೇದಮಾರ್ಗಸ್ಯ ಹೇತವಃ ॥

ಸೂತಸಂಹಿತೆಯ ಯಜ್ಞವೈಭವ ಖಂಡ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಾದವರು ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನೂ ತರ್ಕಬಲದಿಂದ ಖಂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ವೇದವಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು.

ತಮೇವ ಧೀರೋ ವಿಜ್ಞಾಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ಕುರ್ವೀತ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ |
ನಾನುಧ್ಯಾಯಾದ್ ಬಹೂನ್ ಶಬ್ದಾನ್ ವಾಚೋವಿಗ್ಲಾಪನಂ ಹಿ ತತ್॥

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ ೨-೨-೫

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧೀಮಂತನಾದ ಪುರುಷನು ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನರಿತು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನತತ್ಪರನಾಗಿ ಇದ್ದು ಬಿಡಬೇಕು. ವಾದ ವಿವಾದಗಳಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಯಾರೊಡನೆಯೂ ವಾದಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬಾರದು. ವಾದ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ವಾಗ್ದೇವಿಗೆ ವೃಥಾ ಆಯಾಸವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂದು ತತ್ವ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿರುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿದ್ದರೆ, ಈ ಮತಬೇಧಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ದ್ವೈತಿಗಳ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತೀಕರಿಸಿ ಅದ್ವೈತಿಗಳು ಅಂತಹ ಅಮೃತ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಜೀವ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಸೂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತಿಗಳು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ

ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಮೃತ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ನೈಸರ್ಗಿಕ "ಹಮ್" ಮಂತ್ರದ ಬದಲು "ನಾರಾಯಣಾಯ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ವಿಧವಾಗಿದೆ.

ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾನ್ ಎನ್. ರಂಗನಾಥಶರ್ಮಾ ರವರು ಹೀಗೆ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

"ಉಪದೇಶಾದಯಂ ವಾದೋ ಜ್ಞಾತೇ ದ್ವೈತಂ ನ ವಿದ್ಯತೇ" ಎಂದರೆ, ತತ್ತ್ವೋಪದೇಶವೆಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಈ ವಿಭಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಭಾಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತತ್ತಜ್ಞಾನವೇ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಆಗ ಅದ್ವೈತ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದಂತೆ ಈ ವಿಕಲ್ಪವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದ ಮೇಲೆ ಈ ದ್ವೈತವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

"ಮನೋದೃಶ್ಯಮಿದಂ ದ್ವೈತಂ ಯತ್ಕಿಂಚಿತ್ ಸಚರಾಚರಮ್| ಮನಸೋ ಹ್ಯಮನೀಭಾವೇ ದ್ವೈತಂ ನೈವೋಪಲಭ್ಯತೇ||" ಎಂದರೆ "ದ್ವೈತವೆಲ್ಲವೂ ಮನಃ ಕಲ್ಪಿತವಾದದ್ದು ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ದ್ವೈತ ಜಗತ್ತು, ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋದೃಶ್ಯವಾದ ಈ ದ್ವೈತಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ. ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ದ್ವೈತ ಪ್ರಪಂಚವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದ್ವೈತಪ್ರಪಂಚವಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸೇ ದ್ವೈತವೆಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ".

"ದುಃಖಂ ಸರ್ವಮನುಸ್ಮೃತ್ಯ ಕಾಮಭೋಗಾನ್ನಿವರ್ತಯೇತ್ | ಅಜಂ ಸರ್ವಮನುಸ್ಮೃತ್ಯ ಜಾತಂ ನೈವ ತು ಪಶ್ಯತಿ||" ಎಂದರೆ, ಗೋಚರವಾಗುವ ಸಮಸ್ತ ದ್ವೈತ ವಸ್ತುವೂ, ದುಃಖಜನಕವೆಂಬುದನ್ನು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ಕಾಮನೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಭೋಗವಿಷದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಬೇಕು. ಗೋಚರಿಸುವ ಸಮಸ್ತ ವಸ್ತುವೂ, ಬ್ರಹ್ಮವೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಮರಣೆಗೆ ತಂದು ಕೊಂಡಾಗ, ದ್ವೈತ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆತನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

"ಯಥಾ ಸ್ವಪ್ನೇ ದ್ವಯಾಭಾಸಂ ಚಿತ್ತಂ ಚಲತಿ ಮಾಯಯಾ । ತಥಾ ಜಾಗ್ರದ್ದ್ವಯಾಭಾಸಂ ಚಿತ್ತಂ ಚಲತಿ ಮಾಯಯಾ ॥" ಎಂದರೆ, ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ದ್ವೈತರೂಪವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಜಾಗ್ರತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮನಸ್ಸು ದ್ವೈತರೂಪವಾಗಿ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

"ಅದ್ವಯಂ ಚ ದ್ವಯಾಭಾಸಂ ಚಿತ್ತಂ ಸ್ವಪ್ನೇ ನ ಸಂಶಯಃ | ಅದ್ವಯಂ ಚ ದ್ವಯಾಭಾಸಂ ತಥಾ ಜಾಗ್ರನ್ನ ಸಂಶಯಃ ॥" ಎಂದರೆ, ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವು ಪರಮಾರ್ಥವಾದ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವಾದ್ದರಿಂದ ಅದ್ವಯವೂ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯವಾಗಿ ದ್ವೈತದಂತೆ ತೋರತಕ್ಕದ್ದೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಜಾಗ್ರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವು ಅದ್ವಿತೀಯಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದು ದ್ವೈತ ರೂಪವಾದ ಜಗತ್ತೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ

ಅದ್ವೈತ = अद्वैत = अ द व ऐ त

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಅಮೃತವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದನ್ನು ನೀಡುವುದು.

"ಬ್ರಹ್ಮಸತ್ಯಂ ಜಗನ್ಮಿಥ್ಯಾ ಜೀವೋಬ್ರಹ್ಮೈವನಾಪರಃ" ಎಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮವೊಂದೇ ಸತ್ಯ; ಜಗತ್ತು ಮಿಥ್ಯಾರೂಪವಾದದ್ದು (ವಿವಾರಣಾ ರೂಪವಾದದ್ದು/ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ); ಜೀವನು ಬ್ರಹ್ಮನೆ; ಜೀವ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ, ಎಂಬ ಅದ್ವೈತ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಆದಿಶಂಕರರು ತತ್ವಶಃ ಪಾಲಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿದರು. ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಕರ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳ ಅನುಸರಣೆಯಿಂದ ಅದ್ವೈತದ ಅರಿವು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗವೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತೋರಿಸಿದವರು ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು.

ಈಗಾಗಲೇ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ, "ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. (ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖ, ಹೊಳಪು, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ) ವೈಧಿಕ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೋ ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋ, ತ್ವಮೇವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸಿ' ಎಂಬ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯ ಅದು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಇದೆ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದೆ, ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಶರೀರವೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಈ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಇರುವವನು ಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಕ್ಷರವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಆನಂದವೂ (ಆಗಿರುವದು) ಬ್ರಹ್ಮವು" (ಬೃ. ೩-೯-೨೦). "ಈತನು ಮಾತೆಂಬ ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದಲೇ (ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ" (ಬೃ. ೪-೩-೫). ಬ್ರಹ್ಮವು ಚೈತನ್ಯ ರೂಪವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ ತೋರುವದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ-ರುವದರಿಂದ (ಅದಕ್ಕೂ) ಜ್ಯೋತಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. "ಆತನು ಬೆಳಗುವದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವದು, ಆತನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವದು" (ಮುಂ. ೨-೨-೧೧), "ಆ ಜ್ಯೋತಿಗಳ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೇವತೆಗಳು ಆಯುಸ್ಸು ನಾಶವಿಲ್ಲದ್ದು ಎಂದು ಉಪಾಸನೆಮಾಡುತ್ತಾರೆ" (ಬೃ. ೪-೪-೧೬), "ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಕಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಖಂ ಬ್ರಹ್ಮ" (ಛಾಂ. ೪-೧೦-೪) ಅಂದರೆ, "ಪ್ರಾಣವು ಬ್ರಹ್ಮವು, ಕಂ (ಸುಖವು) ಬ್ರಹ್ಮನು, ಖಂ (ಆಕಾಶವು) ಬ್ರಹ್ಮವು". "ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?" (ಮುಂ. ೧-೧-೭) ಎಂದು ಪ್ರಕೃತನಾಗಿರುವ ಭೂತ ಯೋನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುವದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮೂಲಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಆ ಬಳಿಕವೂ "ಯಾವನು ಸರ್ವಜ್ಞನೋ ಸರ್ವವಿತ್ತೋ ಯಾವನ ತಪಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಮಯವಾಗಿರುವದೋ, ಆತನಿಂದ ಈ ಬ್ರಹ್ಮವೂ ನಾಮವೂ ರೂಪವೂ ಅನ್ನವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ" (ಮುಂ. ೧-೧-೯). "ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನಾದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ" (ಮುಂ. ೩-೨-೯),

ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾನ್ ಎನ್. ರಂಗನಾಥಶರ್ಮಾ ರವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಉಪಾಸನಾಶ್ರಿತೋ ಧರ್ಮಃ ಜಾತೇ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ವರ್ತತೇ|" ಎಂದರೆ ಉಪಾಸನಾವಿಧಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ, ಜೀವನು, ಜಗದ್ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ, ಬ್ರಹ್ಮವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ, ಅಭಿಮಾನಿಯಾಗಿರುತಾನೆ. "ಯೋ ವೈ ಭೂಮಾ ತದಮೃತಮ್" (ಛಾಂ. ೭-೨೪-೧) ಎಂದರೆ, "ಬ್ರಹ್ಮವಾದರೋ ಭೂಮಾ (ಬಹುತ್ವದ), ಅಮೃತ". ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ (ಬೃಹ. ೨-೫-೧) ಹೀಗಿದೆ "ಪೃಥಿವೀ ಎಂಬ ಉಪಾಧಿಯಲ್ಲಿ (ಗುಣವನ್ನು ಹೇಳುವ ಪದದಲ್ಲಿ) ತೇಜೋಮಯನೂ ಅಮೃತಮಯನೂ ಆದ ಯಾವ ಪುರುಷನಿದ್ದಾನೋ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರನಾದ ತೇಜೋಮಯನೂ ಅಮೃತಮಯನೂ ಆದ ಯಾವ ಪುರುಷನಿದ್ದಾನೋ ಈತನೇ ಈ ಜೀವಾತ್ಮನು ಇವನೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಸರ್ವವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ".

ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ = विशिष्टा द्वैत = वि शि ष ट अ

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಗಾಳಿಯ ಪ್ರದೇಶವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಅಮೃತವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದನ್ನು ನೀಡುವುದು. (ಶ್ರೀ ನಾಥಮುನಿಗಳನಂತರ ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು ಈ ಮತವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರು)

ಅದ್ವೈತ, ದ್ವೈತ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು, ದೇವರು, ಜೀವನ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತತ್ತ್ವಗಳ ಮಹಾಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗಿಂತ ತುಂಬ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುವು. ಪ್ರಾಚೀನ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಚಾರ್ಯರು ಅವುಗಳೊಳಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಉಪದೇಶಕ್ಕೆ ಪಠ್ಯಗಳನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ವೇದಾಂತದರ್ಶನದ ಅನುಯಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ-ಜೀವ-ಜಗತ್ತು-ಮೋಕ್ಷ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧದ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ, ಒಂದೊಂದರ ಇರುವಿಕೆ, ಸ್ವರೂಪಗಳ

ವಿಚಾರವಾಗಿಯೂ ಮತಭೇದವುಂಟಾಯಿತು. ಸಿದ್ಧಾಂತ-ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮತಾಚಾರ್ಯರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಸತ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಅವರು ಕಂಡ ದರ್ಶನವನ್ನು ಮತವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು.

ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣನೆಂದೂ, ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಎಂದೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹಲವು ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲಕ್ಷ್ಮೀಸಮೇತನಾದ ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವವರಾದ್ದರಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ ಸಂಪ್ರದಾಯದವರಿಗೆ ಶ್ರೀವೈಷ್ಣವರು ಎಂಬ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ಹೆಸರಿದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತದ ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಶ್ರೀವೈಷ್ಣವ ಸಾಧನೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವವಳು "ಶ್ರೀ", ಎಂದರೆ ಜಗನ್ಮಾತೆಯಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ (ಸರಸ್ವತಿ). ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನು ಕರ್ಮದ ಶಕ್ತಿಯಾದರೆ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯು (ಸರಸ್ವತಿ) ಕೃಪೆಯ ಶಕ್ತಿ. ಈ "ದ್ವಯ" ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯ (ಸರಸ್ವತಿ) ಮೂಲಕ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಈ "ದ್ವಯದ" ಸಾರಾಂಶ. (ಇಲ್ಲಿ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ನಾರಾಯಣಾಯ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಎಂಬುದೇ ಶ್ರೀ ವೈಷ್ಣವರು ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯ)

"ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಚರಣೌ ಶರಣಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ, ಶ್ರೀಮತೇ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ" ಎನ್ನುವುದೇ ಆ ಪವಿತ್ರವಾದ ದ್ವಯಮಂತ್ರ.

ಕ್ಷತ್ರಂ ತದಪಿ ವಿಜ್ಞೇಯಮ್ ಬ್ರಹ್ಮ ಯತ್ತ್ರಾತಿ ಶಾಶ್ವತಂ |

(ಶೌನಕಮಹರ್ಷಿಯ ಬೃಹದ್ದೇವತಾ. ೫-೧೨೮)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಾಶ್ವತವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಯಾವುದಕ್ಕಿದೆಯೋ ಅದೇ ಕ್ಷತ್ರವೆಂದರಿಯಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಇತರ ಸಕಲಶಕ್ತಿಗಳೂ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. (ಕ್ಷತ್ರ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಬಲವೆಂದರ್ಥ. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಬಲವಲ್ಲ. ಅನ್ನವನ್ನೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನೂ ಮತ್ತು ಪುರುಷನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ವತ್ರ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪುರುಷನಿಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಇರಲಾರದು).

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳು ಮರ್ತ್ಯರಾಗದ್ದರು. ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿದನಂತರವೇ ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದರು. ...... ಮನೋರೂಪವಾದುದೂ ವಾಗ್ರೂಪವಾದುದೂ ಆದ ಈ ಬ್ರಹ್ಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನರಿಯುವುದರಿಂದ ಮಾನವನೂ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮತ್ತ್ವವನ್ನು ಎಂದರೆ ಅಮೃತತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. - ಶ. ಬ್ರಾ: 11-2-3-6)

ವಿದ್ವಾನ್ ಹೆಚ್.ಪಿ. ವೆಂಕಟರಾವ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, `"ಈ. ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧನು. ಅಮೃತನು. ಇವನನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದುದು. ಶ್ರುತಿಯ ಉಪದೇಶದಿಂದ ತಿಳಿದ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನವು ಸಾಕ್ವಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಸಾಕ್ವಾತ್ಕಾರವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ".

ಈ ಜೀವನೇ ವಿಜ್ಞಾನಮಯನೂ, ಮನೋಮಯನೂ, ಪ್ರಾಣಮಯನೂ, ಚಕ್ಷುರ್ಮಯನೂ, ಶ್ರೋತ್ರಮಯನೂ, ಪೃಥಿವೀ-ಮಯನೂ, ಆಪೋಮಯನೂ, ವಾಯುಮುಯನೂ, ಆಕಾಶಮ-ಯನೂ, ತೇಜೋಮಯನೂ, ಅತೇಜೋಮಯನೂ, ಕಾಮಮ-ಯನೂ, ಅಕಾಮಮಯನೂ, ಕ್ರೋಧಮಯನೂ, ಆಕ್ರೋಧಮ-ಯನೂ, ಧರ್ಮಮಯನೂ, ಅಧರ್ಮಮಯನೂ, ಆದ ಬ್ರಹ್ಮ-ನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇವನು ಸರ್ವಮಯನು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಈ ಆತ್ಮನನ್ನು "ಇದಂಮಯಃ ಅದೋಮಯಃ" ಇದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ-ನಾದವನು ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ಪೊರ್ಣನಾದವನು ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಿದೆ. (ಬೃ ಉ. 4-4-5)

ಮಧ್ವಮತ = मध्वमत = म ध व म त

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ನೀರಿನ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ.

ಮಧ್ವಮತ ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶ "ಹರಿ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ವಾಯು ಜೀವೋತ್ತಮ", ಹರಿ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯತೆ" ಅದೇ ಅಮೃತ, ಅದುವೇ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ, ಅದುವೇ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಶ್ರೀ ವಿಜಯದಾಸರು "ಮಧ್ವಮತವ ಪೊಂದದವನ ಭಕುತಿಯಾತಕೆ? ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮುಂದೆ - ಮಧ್ವಮತವೇ ಮತವು ಸಕಲ ಶ್ರುತಿ ಸಮ್ಮತವು । ಮಧ್ವರಾಯರ ಧ್ಯಾನ ಅಮೃತ ಪಾನ ।"

ಶ್ರೀ ಪುರಂದರದಾಸರು ಮತಗಳೆಲ್ಲವು ಮಧ್ವಮತಸುಸಾರದ ಹಿಂದೆ, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಮಧ್ವಮತದ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪದ್ಧತಿ ಬಿಡಬೇಡಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಡಬೇಡಿ, ಹರಿ ಸರ್ವೋತ್ತಮನಹುದೆಂಬ ಜ್ಞಾನವ ತಾರತಮ್ಯದಿಂದ ತಿಳಿಸೋ ಮಾರ್ಗವ ಬಿಡಬೇಡಿ ॥ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಡಬೇಡಿ ॥"

ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಯರು "ಜನುಮ ಜನುಮದಲ್ಲಿ ಕೊಡು ಕಂಡ್ಯ ಹರಿಯೇ" ಎಂಬ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ "ಹರಿಯೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ರಾಣಿ ಲಕುಮಿಬೊಮ್ಮ". ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕ ಹರಿದಾಸರು ಹಾಡಿದ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಗಮನಿಸಿ "ಹರಿಯ ಬಿಟ್ಟರೆ ಗತಿಯಿಲ್ಲ, ಮಾರುತಿ ಮರೆತರೆ ಸಾಧನವಿಲ್ಲ.", "ಮಾನವ ಜನ್ಮ ದೊಡ್ಡದು ಇದ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಬೇಡಿ ಹುಚ್ಚಪ್ಪಗಳಿರಾ.", "ಹರಿಯೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಹರಿಯೇ ಪರದೇವತೆ ಹರಿಯಿಲ್ಲದನ್ಯತ್ರ ದೈವಗಳುಂಟೆ.", "ಸ್ನಾನವ ಮಾಡಿರೋ ಜ್ಞಾನ ತೀರ್ಥದಲಿ.", "ನಾರಾಯಣ ನಿನ್ನ ನಾಮಾಮೃತವನು ಎನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಯ್ಯ", "ನಾ ಡೊಂಕಾದರೆ ನಿನ್ನ ನಾಮ ಡೊಂಕೇ ವಿಠ್ಠಲ".

ಶ್ರೀ ವಾದಿರಾಜರ ಅಂಭೃಣೀಸೂಕ್ತ ಈ ಸೂಕ್ತದ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಬ್ರಹ್ಮ ರುದ್ರ, ಮೊದಾಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿತಿ, ಲಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಳೂ ಐಶ್ವರ್ಯಪ್ರದಳೂ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ ; ಅದೇ ರೀತಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ನಿಯಾಮಕಳೂ, ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಅಭಿಮಾನಿಯಾಗಿದ್ದು ದ್ರವ್ಯಾದಿದಾಯಕಳಾಗಿರುವವಳೂ ಆಕೆಯೇ ; ಮೋಕ್ಷ ಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕೂಡ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಗೆ ಉಂಟು; ಆದರೆ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹಿರಿಮೆಗೂ ಕಾರಣ ಪುರುಷನಾದ ಪರದೇವತೆಯು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ನಾರಾಯಣನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವವನೂ ಸಹ ಅವನೇ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಶ್ರೀರೂಪ ಭೂರೂಪಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಿರುವ ಸರ್ವೋತ್ತಮದೇವತೆ ; ಅವನ ಮಹಿಮೆಗೆ ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲ" ಆಚಾರ್ಯ ಮಾಧ್ವರು ಈ ಸೂಕ್ತದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು "ಅಖಿಲಕಾಮದಂ ಹರಿತುಷ್ಟಿದಂ" (ಸಕಲ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವಂತಹದ್ದು ಶ್ರೀಹರಿಯ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತದ್ದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ). ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿಗಳು ಅಂಭೃಣೀಸೂಕ್ತವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮೀಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸದಾ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಜೊತೆಯಿರುವವಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಭೃಣೀಸೂಕ್ತ ಋಕ್ 8 ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ, "ನಾನೇ ಸಕಲಲೋಕಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವವಳಾಗಿ ವಾಯುವಿನಂತೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪರಿಮಳ ಭರಿತವನ್ನಾಗಿಸುವೆನು. ನನಗೆ ಕಾರಣ ಪುರುಷನಾದ ಆ ಶ್ರೀಹರಿಯು ತ್ರಿಲೋಕಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನವನು. ನಾನು ಮಹಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವಳು".

ಅಧ್ಯಾಯ - 4
ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ

ಅಕ್ಷರಶಃ ಸರಸ್ವತಿ ರಹಸ್ಯ

"ಸರಸ್ವತಿ" = सरस्वती = ಎಂಬ ಪದವು ಅಕ್ಷರಗಳ ರೀತ್ಯ ವಿಮರ್ಶಿಸಿದಾಗ "ಗಾಳಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಮೃತವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ" ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಸರಸ್ವತಿ ಎಂದರೆ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ನದಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿಯು ದೇಹದ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಮೃತ ರೂಪದ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆವಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯು-ವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೇದ ಹೇಳಿದೆ. ಇಂತಹ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನದಿಯು ವಿದ್ಯೆಗೆ ಅಧಿಪತಿಯಾದಳು. ಇಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ಎಂಬುದು ಆವಿ ರೂಪದ, ವಾಯು ರೂಪದ ಅಮೃತವನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ನದಿ, ಇದು ನಮ್ಮ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅಮೃತ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಅಮೃತದ ಆವಿ, ದೇಹದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಾರ ಶೇಖರಣೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು, ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ವಿಧಾನದಂತೆ ಅಂತಹ ಅಮೃತ ವಾಯುವನ್ನು ಹಾಗೂ ಆವಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಆವಿಯ ಜಲದಾರೆಯನ್ನು ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನಾದಿಯ ಹೆಸರು ಸುಮ್ಮನೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದಲ್ಲ, ಇದು ಮನುಜನ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಭಾಹ್ಯ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಪರ್ಕದ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೀವನಿಗೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಬ್ರಹ್ಮನ ಜೊತೆ ಸಹಧರ್ಮಿಣಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಕೆಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನ ಪತ್ನಿ ಎಂದು ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆ ಆಗಿರುವುದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಸರಸ್ವತಿಗೂ ತಂದೆ ಎಂದು ಸಾಹಿತ್ಯ ಒಂದು ಕಡೆ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸರಸ್ವತಿ ವಿದ್ಯಾ ದೇವತೆ ನಮಗೆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ವಿಕಾಸ ಮಾಡುವ ಜೀವಾಂಶವಾಗಿದೆ.

ಇಡಾ ಪಿಂಗಳಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ಇವುಗಳಿಗೆ ಗಂಗಾ ಯಮುನಾ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಗಳೆಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಸರಸ್ವತಿ ಎಂಬುದು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಸಮ್ಮಿಳನ ಪದವಾಗಿದ್ದು ಸರ ಎಂದರೆ ಸಾರ, ಮತ್ತು ಸ್ವ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಸ್ವಯಂ; ಸಮ್ಮಿಳನ ಪದದ ಅರ್ಥ "ಒಬ್ಬ ಆತ್ಮದ ಸಾರ" ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ ಎಂದರೆ "ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನದ ಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವವರು". ಸರಸ್ವತಿ ಎಂಬ ಪದವು ನದಿಯ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿ ಮತ್ತು ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ದೇವತೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಆರಂಭಿಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಪದವು ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೃಶದ್ವತಿಯಂತಹ ಇತರ ವಾಯುವ್ಯ ಭಾರತೀಯ ನದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ದೇವತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕ 2 ರಲ್ಲಿ, 41 ನೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಋಗ್ವೇದವು ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ, ನದಿಗಳಲ್ಲಿ, ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಋಗ್ವೇದದ ಪುಸ್ತಕ 10.17 ರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ದೇವತೆಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ: "ಜಲಗಳು, ತಾಯಂದಿರು, ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಿ, ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವವರು, ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಿ, ಈ ದೇವತೆಗಳು ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು, ನಾನು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೇನೆ". ಋಗ್ವೇದದ ಪುಸ್ತಕ 10 ರ

ಸ್ತೋತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು "ಜ್ಞಾನದ ಒಡೆಯ" ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಕೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯು ಋಗ್ವೇದದ ನಂತರ ರಚಿತವಾದ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ, ಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ಮಧುರ, ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಲು, ಭಾಷೆ, ವಾಕ್ಚಾತುರ್ಯ, ಸೃಜನಶೀಲ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಅದರ ಹರಿವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ದೇವತೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಭಾರತದ ಶಾಂತಿ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ, ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ವೇದಗಳ ತಾಯಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಂತರ ಬ್ರಹ್ಮನು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಆಕಾಶದ ಸೃಜನಶೀಲ ಸ್ವರಮೇಳವಾಗಿ.

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪುಸ್ತಕ 2 ರಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿರರ್ಗಳ ಮಾತು ಮತ್ತು ಸುಮಧುರ ಸಂಗೀತದ ತಾಯಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸರಸ್ವತಿಯು ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಕ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿ ಎಂದೂ ಬಿಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಓಂ ಸರಸ್ವತೀ ಮಹಾವಾಗೇ ವಿದ್ಯೆ ಕಮಲಲೋಚನೇ ।
ವಿಶ್ವ ರೂಪೇ ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿ ವಿದ್ಯಾಂ ದೇಹಿ ನಮೋಸ್ತು ತೇ ।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಮಹಾನ್ ಜ್ಞಾನದೇವತೆ, ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಮಲದಂತಿವೆ, ನೀನು "ವಿಶ್ವರೂಪ", ಓ ಬೃಹತ್ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೇವತೆ, ನನಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡು, ನಾನು ನಿನಗೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಲೋಕಾರೂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿಗೆ ಈ ವಿಶೇಷ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ, ಉದಾರ, ಅದೃಷ್ಟ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಸಮರ್ಥ, ಸ್ನೇಹಿ, ಸಕ್ರಿಯ, ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ, ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ, ಬಾಷ್ಪಶೀಲ, ಗಂಭೀರ, ಆಧುನಿಕ ಇತ್ಯಾದಿ. ಜನರು ಈ ಪದವನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ, ಪದದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಉಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಅರ್ಥ ಬಲವಾಗಿದೆ. ಈ ಪದವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮನ ಶಕ್ತಿ, ಅವನ ಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವನ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾತಿನ ದೇವತೆ ಸರಸ್ವತಿ. ಅವಳು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಇದರಿಂದ ಸಂಘಟಿತ ಸೃಷ್ಟಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಮಾತು. ಅವಳು ವಾಕ್ಚಾತುರ್ಯದ ದೇವತೆ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನದ, ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತದ ಪೋಷಕ. ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವಹನಗಳ ಮೂಲ ಅವಳು. ಅವಳು ಎಲ್ಲಾ ಕವಿತೆ ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆಯೊಳಗೆ ನೆಲೆಸಿರುವ ಶಕ್ತಿ.

ಸರಸ್ವತಿ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಪವಿತ್ರ ನದಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ: - "ಪರ್ವತಗಳಿಂದ ಸಮುದ್ರದವರೆಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗುವವಳು." ಅನುಗ್ರಹ, ಸೊಬಗು, ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಮೋಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸರಸ್ವತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯ ವೀಣೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಗುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಆ ರೀತಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಸರಸ್ವತಿ (ಏಕಾಕ್ಷರ) ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರಾಗಿದೆ, ವರಾಹಪುರಾಣದ ಅಧ್ಯಾಯ 91 ರ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಬಿಳಿ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತ್ರಿಕಾಲದ ರೂಪ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಮಹೇಶ್ವರ (ಶಿವ). ವೇದಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕಾರರಾದ ಸಾಯಣಾಚಾರ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರುಕ್ತದ ಕರ್ತೃವಾದ ಯಾಸ್ಕಚಾರ್ಯ ಸರಸ್ವತಿಯ ದ್ವಂದ್ವ ರೂಪವನ್ನು ಸಹ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸರಸ್ವತಿಯು ತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮಳು, ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮಳು ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮಳು ಎಂದು ಋಗ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸರಸ್ವತಿ (ಬ್ರಹ್ಮದ ಪತ್ನಿ), ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

"ಸರಸ್ವತಿ" ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ "ಸರೋ ನೀರಂ, ಜ್ಞಾನಂ ವಾ, ತದ್ವತ್, ರಸೋ ವಾ ತಸ್ಯಾಃ ಇತಿ"–"ನೀರು ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲದರ ಸಾರವಾಗಿರುವವರು". ವೈದಿಕ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ತೇಜಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಒಂದು ದಂತಕಥೆಯಲ್ಲಿ, ಸರಸ್ವತಿ ಮತ್ತು ಆದಿತ್ಯರ

ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹಿಂದೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪುರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಹಿಂದೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ನೀರನ್ನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಅಡಿಪಾಯ, ಸಸ್ಯ ಜೀವನದ ಸಾರ ಮತ್ತು ಅಮರತ್ವದ ಅಮೃತವೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಸಾರವು ನೀರು. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಭೂಮಿಯು ಸಾರವಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಅಥವಾ ಆಶ್ರಯವಾಗಿದೆ. ನೀರು ಭೂಮಿಯ ಸಾರವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಭೂಮಿಯು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ಭೂಮಿಯ ಸಾರವಾಗಿದೆ.

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷದ್‌ನ ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕುದುರೆ (ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವ ಎಂದರೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಏಳು ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ – ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳೂ ಎಂದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ) ಅರ್ಪಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನದಿಗಳನ್ನು ಅವನ ನರಗಳ ಗುಂಪು ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ಅರ್ಪಣೆಗಾಗಿ ದೈತ್ಯಾಕಾರದ ಕುದುರೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಕುದುರೆಯ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳು ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 'ಕುದುರೆ' ಎಂಬ ಪದವು ಏಳು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಜಗತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಲನಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ-ವಾಗುವುದನ್ನು ಕುದುರೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಕುದುರೆ' ಎಂಬ ಪದವು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಈ ಕುದುರೆಯು (ಏಳು ಸ್ಥಾನಗಳು) ಅರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಈ ಪದವು ಅರ್ಪಣೆಗೆ ಸಮಾನಾರ್ಥಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಡೆಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಚಲನೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಅರ್ಪಣೆ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅವನ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರದ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿವೆ; ನದಿಗಳು ಅವನ ನರಗಳ ಗುಂಪು. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ತ್ಯಾಗದ ಕುದುರೆಯ ತಲೆಯು ಅರುಣೋದಯವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೂರ್ಯ (ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿ ಗಾಳಿ. ತ್ಯಾಗದ ಕುದುರೆಯ ಹಿಂಭಾಗವು ಸ್ವರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಆಕಾಶವಾಗಿದೆ. ಕುದುರೆಯ ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ಮರಳು ಮತ್ತು ಅದರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ನದಿಗಳು. ಕುದುರೆಯ (ಏಳು ಸ್ಥಾನಗಳ) ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳು ಆರೋಹಣ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗವು ಅವರೋಹಣ ಭಾಗಗಳು. ಕುದುರೆಯ ದೇಹದ ನಡುಕ ಗುಡುಗುತ್ತಿದೆ. ಕುದುರೆಯ (ಏಳು ಸ್ಥಾನಗಳ) ನೆಗಡಿಯೇ ಅದರ ಧ್ವನಿ. ಸರಸ್ವತಿಯ ಸ್ವಭಾವವು ಬ್ರಹ್ಮದ ಏಕೈಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ, ಇದು ವೇದಾಂತದ ಗಣನೀಯ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಸರಸ್ವತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾನಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ಆಹಾರದ ಸಂಗ್ರಹವು ಖಾಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ತಾಯಿ ದೇವತೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ನಮಗೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮ-ವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಲೌಕಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಹರಿಯ ಪತ್ನಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತಪುರಾಣವು ಹರಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಸರಸ್ವತಿ ಮತ್ತು ಗಂಗ ಎಂಬ ಮೂವರು ಹೆಂಡತಿಯರಿದ್ದರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದನು, ಆದರೆ ಅವಳು ಅವನ ಕಡೆಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ಅವಳ ಪ್ರೀತಿಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಕೇಳಿದನು. ಸರಸ್ವಾನನು ಸರಸ್ವತಿಯ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ಮತ್ತು ಭಾರತಿಯ ನಡುವಿನ ಗುರುತನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಹರಿಯ ನಡುವೆ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹರಿಯನ್ನು ಸರಸ್ವನೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅವನು ನೀರಿನ ಅಧಿದೇವತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ-ಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಆಹಾರದ ಉಡುಗೊರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ದೇವತೆ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 3 - ಶ್ಲೋಕ 10 ರಿಂದ 12

ಪಾವಕಾ ನಃ ಸರಸ್ವತೀ ವಾಜೇಭಿರ್ವಾಜಿನೀವತೀ | ಯಜ್ಞಂ ವಷ್ಟು ಧಿಯಾವಸುಃ ||

ಚೋದಯಿತ್ರೀ ಸೂನ್ರಾನಾಂ ಚೇತನ್ತೀ ಸುಮತೀನಾಮ | ಯಜ್ಞಂ ದಧೇ ಸರಸ್ವತೀ ||

ಮಹೋ ಅರ್ಣಃ ಸರಸ್ವತೀ ಪರ ಚೇತಯತಿ ಕೇತುನಾ | ಧಿಯೋ ವಿಶ್ವಾ ವಿ ರಾಜತಿ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- (10). ಸರಸ್ವತಿ, ದೈವಿಕ ಮಾತಿನ ದೇವತೆ, ಕಲೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವದ ತಾಯಿ ಜ್ಞಾನ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಆಹಾರದ ಉಡುಗೊರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂದು ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಿ. ತಾಯಿ ನಮ್ಮ ಕಲೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲಿ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡಲಿ. (11). ಸರಸ್ವತಿ, ಶಾಶ್ವತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಮಾತಿನ ತಾಯಿ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಕಾನೂನಿನ ಅನ್ವೇಷಕರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಅಭಿಮಾನಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ದೈವಿಕ ಹರಿವು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಯಜ್ಞವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. (12). ಸರಸ್ವತಿ, ತಾಯಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಭಾಷಣದ ಪ್ರಬಲ ಸಾಗರ ಹರಿವು, ಅವಳ ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಇಂತಹ ಭವ್ಯ ಸಂದೇಶವಿರುವ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಇರುವ ಮಾನವನ ಸಹಸ್ರಾರ ಕ್ಷೇತ್ರವಾದ ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಆಹಾರದ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ತರುವ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆವಿ ಮತ್ತು ವೈಧ್ಯತೆಯ ವಾಯುವನ್ನು ತರುವ ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಳು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಒಂದು ಕಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ನಡೆಯುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಅದುವೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಯಜ್ಞ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ದೈವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಾಶ್ವತಜ್ಞಾನ, ಉತ್ತಮ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ, ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ, ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಆರನೇ ಮತ್ತು ಏಳನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ನಿರಂತರ ಯಜ್ಞವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮನುಜನಿಗೆ ಸರ್ವ ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಭಲ ಭಾಷಣ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚಿಂತನೆ, ಮಾನವೀಯತೆಯ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಏನಿದು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿದಿರಿ ಹಾಗಾದರೇ ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆ ತಪ್ಪೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಖಂಡಿತ ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಅದರಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶ ಇದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ 18 ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರ ಇದೆ ಓದುವುದು.

ದೈವಿಕ ಅರಿವಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪ್ರವಾಹ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 6 - ಸೂಕ್ತ 61 - ಶ್ಲೋಕ 1 ರಿಂದ 2

ಇಯಮದದಾದ ರಭಸಂ ರಣಚ್ಯುತಂ ದಿವೋದಾಸಂ ವಧ್ರ್ಯಶ್ವಾಯ ದಾಶುಷೇ |

ಯಾ ಶಶ್ವನ್ತಮಾಚ ಖಾದಾವಸಂಪಣಿಂ ತಾ ತೇ ದಾತ್ರಾಣಿ ತವಿಷಾ ಸರಸ್ವತಿ || 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರಸ್ವತಿ, ಈ ದೈವಿಕ ಅರಿವಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪ್ರವಾಹ, ಇದು ಶಾಶ್ವತವಾದ, ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆರಾಧ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ದೈವತ್ವದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತದೆ, ಯಜ್ಞದ ಉದಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳ ನೆರವೇರಿಕೆಗೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಲಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಓ ತಾಯಿ, ಮಾನವ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಇದು ನಿನ್ನ ಅದ್ಭುತ ಕೊಡುಗೆಗಳು.

ಇಯಂ ಶುಷ್ಮೇಭಿರ್ಬಿಸಖಾ ಇವಾರುಜತ ಸಾನು ಗಿರೀಣಾಂ ತವಿಷೇಭಿರೂರ್ಮಿಭಿಃ |
ಪಾರಾವತಘ್ನೀಮವಸೇ ಸುವೃಕ್ತಿಭಿಃ ಸರಸ್ವತೀಮಾ ವಿವಾಸೇಮ ಧೀತಿಭಿಃ || 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೈವಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಹರಿವು, ತೀವ್ರವಾದ ಹೊಡೆತಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಅಲೆಗಳು, ಪರ್ವತಗಳ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಮೋಡಗಳ ಆಳವನ್ನು ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಮಲದ ಹೂವುಗಳ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಅಗೆದು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವವನಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಅದ್ಭುತ ತಾಯಿಯ ಹೊಳೆ, ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೇವೆ ಮಾಡೋಣ, ಪ್ರವಾಹದ ತೀರವನ್ನು ಮುರಿದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಿಂದ ಕತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯೋಣ.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಚೀನ ದಾರ್ಶನಿಕರು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಸೇವೆಯು ದೇವರಲ್ಲಿ ದೇವರ ಸೇವೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ, ಅವರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಪಡಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಸಿದ್ಧ ಔಷಧವು ಅಂತಿಮವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಿದ್ಧರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಉಪ-ಉತ್ಪನ್ನ ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕರೆಯಬಹುದು. ಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಕಲೆ, ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನದ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದೇ ಕಾರಣ. ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅತೀಂದ್ರಿಯತೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ; ಮತ್ತು ಅತೀಂದ್ರಿಯತೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇವೆರಡೂ ಬೇಕು. ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್ ಅವರನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು: "ಧರ್ಮವಿಲ್ಲದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕುರುಡು; ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಧರ್ಮ ಕುಂಟ". ಸಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಾಯುಗಳ ಹರಿವು ಹೇಗೆ ಜೀವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಲವು ಅವಳ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಗು ಮಂದವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಘನ ಮಲದ ಬದಲಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಗು ಮೂಕವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇವೆರಡೂ ಸಮಾನವಾಗಿ, ಮಿಶ್ರಿತ ಮತ್ತು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಗು ಹುಟ್ಟು ಕುರುಡಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ,. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವ ಮಲವು ಹಳಸಿದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಸಿದ್ಧರ ಯೋಗದ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು 10 ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೈವತ್ವದ ಅರಿವಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪ್ರವಾಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹೊಳೆಗಳನ್ನು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ತಾಯಿ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 6 - ಸೂಕ್ತ 61 - ಶ್ಲೋಕ 3 ರಿಂದ 11

ಸರಸ್ವತಿ ದೇವನಿದೋ ನಿ ಬರ್ಹಯ ಪರಜಾಂ ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಬರ್ಸಯಸ್ಯ ಮಾಯಿನಃ |
ಉತ ಕಷಿತಿಭ್ಯೋ. ಅವನೀರವಿನ್ದೋ ವಿಷಮೇಭ್ಯೋ ಅಸ್ರವೋ ವಾಜಿನೀವತಿ || 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಸರಸ್ವತಿ, ಪ್ರಬಲವಾದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ದಿವ್ಯತೆ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಅಪಪ್ರಚಾರಕರನ್ನು ಬುಡಸಹಿತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಜ್ಞಾನೋದಯ ನೀಡುವ ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹೊಳೆಗಳನ್ನು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ಪರ ಣೋ ದೇವೀ ಸರಸ್ವತೀ ವಾಜೇಭಿರ್ವಾಜಿನೀವತೀ |
ಧೀನಾಮವಿತ್ರ್ಯವತು || 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೈವಿಕ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ತಾಯಿ, ಸಂಪತ್ತು, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಪ್ರವರ್ತಕ, ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಸರಸ್ವತಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಕತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದ್ದರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲಿ.

ಯಸ್ತ್ವಾ ದೇವಿ ಸರಸ್ವತ್ಯುಪಬ್ರೂತೇ ಧನೇ ಹಿತೇ |
ಇನ್ದ್ರಂ ನ ವರ್ತ್ರ್ತೂರ್ಯೇ || 5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಅದ್ಭುತ ಮತ್ತು ಉದಾರವಾದ ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ, ಇಂದ್ರನನ್ನು ಕರೆಯುವವರಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಕರೆದರೆ, ಸರ್ವಶಕ್ತ ಆಡಳಿತಗಾರ, ಯುದ್ಧವು ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಟ ರಾಕ್ಷಸನ ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ, ನೀವು ಕೇಳಿರಿ, ಬಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದವನನ್ನು ಉಳಿಸಿ.

ತವಂ ದೇವಿ ಸರಸ್ವತ್ಯವಾ ವಾಜೇಷು ವಾಜಿನಿ |
ರದಾ ಪೂಷೇವ ನಃಸನಿಮ || 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ದೈವಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಅದ್ಭುತ ಮತ್ತು ಉದಾರವಾದ ತಾಯಿ, ಜೀವನದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೀಡುವವಳು, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಮುಸುಕನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಭೂಮಿಯಂತೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನಂತಹ ತಾರತಮ್ಯದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡಿ, ಮತ್ತು ನಂತರ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ ನಮ್ಮ ಹಣೆಬರಹದ ಯೋಜನೆ.

ಉತ ಸಯಾ ನಃ ಸರಸ್ವತೀ ಘೋರಾ ಹಿರಣ್ಯವರ್ತನಿಃ |
ವರ್ತ್ರ್ಘ್ನೀ ವಷ್ಟಿ ಸುಷ್ಟುತಿಮ || 7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮತ್ತು ಕತ್ತಲೆಯ ಮೋಡಗಳನ್ನು ಭೀಕರವಾಗಿ ಮುರಿಯುವ ಸರಸ್ವತಿಯು ಬೆಳಕಿನ ಬಂಗಾರದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬನ್ನಿ, ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಹಾಡನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಯಸ್ಯಾ ಅನನ್ತೋ ಅಹ್ರುತಸ್ತ್ವೇಷಶ್ಚರಿಷ್ಣುರರ್ಣವಃ |
ಅಮಶ್ಚರತಿ ರೋರುವತ || 8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರ ವಿಕಿರಣದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮಾತಿನ ಹರಿವಿನ ಹರಿವು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ನೇರ ಮತ್ತು ನೆಟ್ಟಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಸಾಗರದಾದ್ಯಂತ ಘರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ.

ಸಾ ನೋ ವಿಶ್ವಾ ಅತಿ ದವಿಷಃ ಸವಸ್ರ್ಯಾರನ್ಯಾ ರತಾವರೀ |
ಅತನ್ನಹೇವ ಸೂರ್ಯಃ || 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಹಗೆ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ದೂರವಿಡುವ, ಮಾತಿನ ಹರಿವು, ಬೆಳಗಿನ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮನ್ನು ಇತರರ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ, ವಿಭಿನ್ನ ಸಹೋದರಿಯ ಜ್ಞಾನದ ಹರಿವುಗಳು ಸೂರ್ಯನಂತಹ ಸತತ ದಿನಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಅದೇ ಹೊಸದು.

ಉತ ನಃ ಪರಿಯಾ ಪರಿಯಾಸು ಸಪ್ತಸ್ವಸಾ ಸುಜುಷ್ಟಾ |
ಸರಸ್ವತೀ ಸತೋಮ್ಯಾ ಭೂತ || 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ, ಬೆಳಕಿನ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹರಿವು, ಜ್ಞಾನ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಏಳು ಸುಂದರ ಸಹೋದರಿ ತೊರೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕ, ಆರಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಉಳಿಯಲಿ.

ಆಪಪ್ರುಷೀ ಪಾರ್ಥಿವಾನ್ಯುರು ರಜೋ ಅನ್ತರಿಕ್ಷಮ |
ಸರಸ್ವತೀ ನಿದಸ ಪಾತು || 11

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿಯ ವಸ್ತುಗಳು, ವಿಶಾಲವಾದ ಆಕಾಶ, ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದು, ದೈವಿಕ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಮಾತು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಧಾರ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆಯಬೇಡ, ಭಾರತ ದೇಶದ ಜನರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ವಿಶದವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಭಾರತೀಯರನ್ನೂ ಭಾರತವನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರೊಬ್ಬರು ಚೀನಿಯರಿಗೆ ಸಂದೇಶವಿತ್ತಂತೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯು ನಮ್ಮ ಭವ್ಯಭಾರತ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ ಎಂದು ವೇದಕಾಲದಲ್ಲೇ ನುಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹೊಳೆಗಳನ್ನು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ತಾಯಿ, ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜಗದ್ಗುರುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಠಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಪ್ರವರ್ತಕಳಾಗುತ್ತಾಳೆ, ಕೆಟ್ಟದ್ದರಿಂದ ದೂರ ಇಡುತ್ತಾಳೆ, ರಾಕ್ಷಸತ್ವ ನಾಶಕಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ, ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ದಾತಳು, ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವವಳು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವವಳು, ನಮ್ಮ ವಿಧಿ ಲಿಖಿತವನ್ನು ಬರೆಯುವವಳು, ಎಲ್ಲಾ ಹಗೆ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ದೂರವಿಡುವ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಶಿಷ್ವ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಪೋಷಿಸಿರುವುದೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚೇತನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸರಸ್ವತಿ ಶಕ್ತಿ.

ಐದು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 6 - ಸೂಕ್ತ 61 - ಶ್ಲೋಕ 12

ತರಿಷಧಸ್ಥಾ ಸಪ್ತಧಾತುಃ ಪಞ್ಚ ಜಾತಾ ವರ್ಧಯನ್ತೀ | ವಾಜೇ-ವಾಜೇ ಹವ್ಯಾ ಭೂತ || 12

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂರು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ, ಏಳು, ಐದು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಏರುವುದು ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು, ಸರಸ್ವತಿ, ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- ದೇಹದ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಮ ತಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು ಅವುಗಳೆಂದರೆ ವಾಯು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಐದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿ, ಮೂರು ಅಜಪ ಮಂತ್ರ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಅರವಿಂದಘೋಷರು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತ "ಎಲ್ಲ ರಾಜಯೋಗವೂ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ; ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗತ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಸಂಕೀರ್ಣಗಳನ್ನು, ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು, ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ, ಪೃಥಃಕ್ಕರಣ (ವಿಂಗಡನೆ) ಮಾಡಿ, ಪುನರ್ಯೋಜಿಸಿ, ಮೊದಲು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರಿದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರಿಸುವ ಒಂದು ಹೊಸ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಅಣಿಗೊಳಿಸಲು ಅಥವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರಿಕ ಅಭಿಯೋಗಗಳಿಂದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಘಟನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಾದೋ ಪಿತೋ ಮಧೋ ಪಿತೋ ವಯಂ ತ್ವಾ ವವೃಮಹೇ | ಅಸ್ಮಾಕಮವಿತಾ ಭವ ||

ಋಗ್ವೇದ 1-187-2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನುಷ್ಯರು ಮಧುರಾದಿ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಅನ್ನವನ್ನೂ ವಿವಿಧ ವ್ಯಂಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ನಿಯಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದು ರೋಗನಿವಾರಕವೂ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹದ್ದೂ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ ಬಲಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹದ್ದು ಆದ ಅನ್ನವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸರಸ್ವತಿ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 6 - ಸೂಕ್ತ 61 - ಶ್ಲೋಕ 13

ಪರ ಯಾ ಮಹಿಮ್ನಾ ಮಹಿನಾಸು ಚೇಕಿತೇ ದಯುಮ್ನೇಭಿರನ್ಯಾ ಅಪಸಾಮಪಸ್ತಮಾ |

ರಥ ಇವ ಬರ್ಹತೀ ವಿಭ್ವನೇ ಕರ್ತೋಪಸ್ತುತ್ಯಾ ಚಿಕಿತುಷಾ ಸರಸ್ವತೀ || 13

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ಭವ್ಯತೆಯಿಂದ ಆಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾಳೆ, ಅವಳ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಹೊಳಪಿನಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಜನರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಚಲನಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ, ವಿಶಾಲವಾದ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಬಲ್ಲ ಅಂತರಿಕ್ಷದಂತೆ, ಅನಂತತೆಯ ವೈಭವಕ್ಕಾಗಿ ಭಗವಂತ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಳು, ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಆರಾಧ್ಯಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ: ಅದು ಸರಸ್ವತಿ, ಸರ್ವಜ್ಞನ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯ

ವಿವರಣೆ:- ವಾಗ್ದೇವಿ (ಮಾತಿನ ದೇವಿ) ಸರಸ್ವತಿ ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಅರ್ಧಗೋಳದಲ್ಲಿ ಈ ಭಾಗ ಉಚ್ಚರಿತ ವಾಣಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಮಾತಿನ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಭೂತ ರಚನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಘಟಕ (ಸೆಲ್-ಜೀವಕೋಶ). ಅಂತಹ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಗೊಳಿಸುವಶಕ್ತಿಯೇ ಸರಸ್ವತಿ. 1941 ರಿಂದಲೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕೋಶ ಕೇವಲ ಭೌತಘಟಕವಾಗಿರದೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಘಟಕವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿವೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಭೂ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಧಾತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ (70%), ಬೋರಾನ್, ಕಾರ್ಬನ್ (18%), ಹೈಡ್ರೋಜನ್ (10.5%), 0.5% ಗಿಂತ ಕಮ್ಮಿ ಇರುವ ಜಿಂಕ್, ರುಬಿಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಟೈಟಾನಿಯಂ, ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಕಾಪರ್, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಬ್ರೋಮಿನ್, ಸಿಲಿಕಾನ್ 0.15 ಮಾಲಿಬ್ಡಿನಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಇಟ್ರಿಯಮ್, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಸಲ್ಫರ್, ನಿಕ್ಕಲ್, ಕ್ಲೋರಿನ್, ವ್ಯಾನೇಡಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಲೆಡ್, ಐರನ್, ಲಿತಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಯುರೇನಿಯಂ, ಫ್ಲೋರಿನ್, ಗ್ಯಾಲಿಯಂ, ಬೇರಿಯಮ್, ಕೋಬಾಲ್ಟ್, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ, ಅಯೋಡಿನ್, ಸ್ಟ್ರಾನ್ಷಿಯಂ, ರೇಡಿಯಂ. ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದುಂಟು. ಮೇಲಿನ ಧಾತುಗಳಿಂದಾದ ರಚನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜೀವ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಉಂಟು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾರ್ಬನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೊಜನು ಗಳೆಂದೊಡಗೂಡಿದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಜೀವ ದ್ರವ್ಯದ ಮೂಲಾಧಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ಸಸ್ಯದಲ್ಲೇ ಇಂತಹ ಚಮತ್ಕಾರ ಇರುವಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ವಾಯು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಐದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜೀವದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿ ಅಪಾರಶಕ್ತಿ-ಯುಳ್ಳವಳು.

ಜ್ಞಾನೋದಯ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ದೈವಿಕ ಉಡುಗೊರೆ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 6 - ಸೂಕ್ತ 61 - ಶ್ಲೋಕ 12

ಸರಸ್ವತ್ಯಭಿ ನೋ ನೇಷಿ ವಸ್ಯೋ ಮಾಪ ಸಫರೀಃ ಪಯಸಾ ಮಾ ನ ಆಧಕ |

ಜುಷಸ್ವ ನಃ ಸಖ್ಯಾ ವೇಶ್ಯಾ ಚ ಮಾ ತವತ ಕಷೇತ್ರಾಣ್ಯರಣಾನಿ ಗನ್ಮ || 14

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರಸ್ವತಿ, ಜ್ಞಾನೋದಯ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ದೈವಿಕ ಉಡುಗೊರೆಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವವರು, ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತರಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಡ ಎಂದಿರಲಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಹಾಕಬೇಡ, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲವಂತಿಕೆ

ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರಲಿ. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹದಿಂದ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ನಾವು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಹತಾಶವಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲದ ಭೂಮಿಗೆ ಬೀಳದಿರಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಹೇಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರಚನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜೀವ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿನ ಮೆದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಗೊಳಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದರಿಂದ ಮನುಜ ಸರಸ್ವತಿಯಿಂದ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಉಡುಗೊರೆ ಪಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಸ್ವತಿ ಜೀವಜಲ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನದ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಹರಿವು

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 7 - ಸೂಕ್ತ 95 - ಶ್ಲೋಕ 1

ಪರ ಕಷೋದಸಾ ಧಾಯಸಾ ಸಸ್ರ ಏಷಾ ಸರಸ್ವತೀ ಧರುಣಮಾಯಸೀ ಪೂಃ |
ಪರಬಾಬಧಾನಾ ರಥ್ಯೇವ ಯಾತಿ ವಿಶ್ವಾ ಅಪೋ ಮಹಿನಾ ಸಿನ್ಧುರನ್ಯಾಃ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಸರಸ್ವತಿ, ಜೀವಜಲ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನದ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಹರಿವು, ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚಿನ್ನದ ನಿಧಿಯ ಕೋಟೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಹೊಳೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯ ಅನಂತ ಸಾಗರದ ಕಡೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಓಟದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ರಥದಂತೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ಜ್ಞಾನದ ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಜಲಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಹೇಗೆ ಸಮುದ್ರದ ನೀರು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಧಾತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಸೂರ್ಯನ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಆವಿಯಾಗಿ ಆಕಾಶವನ್ನು ಸೇರಿ ಮೋಡಗಳಾಗಿ ಮೋಡಗಳಿಗೆ ತಂಪು ತಗುಲಿ ಅದು ಪುನಃ ನೀರಿನ ರೂಪದಂತೆ ಶುದ್ಧ ನೀರಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಜೀವಜಲವಾಗಿ ಸಸ್ಯ ರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಭೂಮಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಕ್ರಯಾತ್ಮಕತೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಸರಸ್ವತಿ ಜೀವಜಲವಿದ್ದಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗುವ ಅಮೃತ ವೀರ್ಯ ಮುಂತಾದ ಜೀವಜಲಗಳು ಐಕ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸರಸ್ವತಿ ಜೀವನದ ಸ್ಫಟಿಕದ ಹೊಳೆ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತತೆಯ ಬೆಳಕು

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 7 - ಸೂಕ್ತ 95 - ಶ್ಲೋಕ 6

ಅಯಮು ತೇ ಸರಸ್ವತಿ ವಸಿಷ್ಠೋ ದವಾರಾವ ರತಸ್ಯಸುಭಗೇ ವಯಾವಃ |
ವರ್ಧ ಶುಭ್ರೇ ಸತುವತೇ ರಾಸಿ ವಾಜಾನ ಯೂಯಂ ಪಾತ ಸ್ವಸ್ತಿಭಿಃ ಸದದ ನಹ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರಸ್ವತಿ, ಜೀವನದ ಸ್ಫಟಿಕದ ಹೊಳೆ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತತೆಯ ಬೆಳಕು, ತೇಜಸ್ಸಿನ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಋಷಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸತ್ಯದ ಎರಡು ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಚಲನಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಶಾಶ್ವತ ನಿಯಮ, ಮತ್ತು ಸತ್ಯವೂ, ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದುಕುವ ಜಗತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆವರಿಸುವ ವಸ್ತು, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟಗಳು. ಓ ಶುದ್ಧತೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ದೈವತ್ವ, ಸಂಭ್ರಮಿಸುವವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಲು. ನೀವು ಪ್ರಪಂಚದ ಅಂತಿಮ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ವಿಜಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಿ. ಬನ್ನಿ, ಎದ್ದೇಳಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಹರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ. ಓ ಮಾತೆ

ಹೊಳೆಯೇ, ಓ ಸಂತರು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಬೋಧಕರೇ, ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.

ವಿವರಣೆ:- ನೀರನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ದ್ರವದಿಂದ ಘನವಾಗಿ ಒಂದು ಹಂತದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ನೀರ್ಗಲ್ಲು ಸ್ಫಟಿಕಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಅವು ಬೆಳೆದು ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಬಹುಸ್ಫಟಿಕ ವಿನ್ಯಾಸದ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ರವವು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಫಟಿಕದ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ದ್ರವದ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೇಲೆ, ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಘನೀಕರಣಗೊಂಡಿದೆ, ಹಾಗು ಸುತ್ತುವರಿದ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೂ ಸಹ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ತಂಪಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಫಟಿಕದಂತಹ ವಸ್ತುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಫಟಿಕದಂತಹ ರಚನೆಯು ವಸ್ತುಗಳ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಂಧಕಗಳ ಎಲ್ಲ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲ ಲೋಹಗಳು ಬಹುಸ್ಫಟಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಇಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ಸ್ಪಟಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸರಸ್ವತಿ ಹರಿವು ಇರುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ವೇದದಲ್ಲಿ

ನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 23 - ಶ್ಲೋಕ 19 - 21

ಅಪ್ಸ್ವನ್ತರಮ್ರುಮಪ್ಸು ಭೇಷಜಮಪಾಮುತ ಪರಶಸ್ತಯೇ | ದೇವಾಭವತ ವಾಜಿನಃ || 19
ಅಪ್ಸು ಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀದನ್ತರ್ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾ | ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವಶಮ್ಭುವಮಾಪಶ್ಚ ವಿಶ್ವಭೇಷಜೀಃ || 20
ಆಪಃ ಪರ್ಣೀತ ಭೇಷಜಂ ವರೂಥಂ ತನ್ವೇ ಮಮ | ಜಯೋಕ ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದರ್ಶೇ || 21

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಮೃತವಿದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವಿದೆ. ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಏರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸೋಮ, ನನಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಔಷಧವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನೀರು, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಔಷಧ, ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಶಾಖವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ. ಜಲಗಳು ನನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ನನಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂರ್ಯನ ನೋಟ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಬೆಳಕು.

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 10 - ಸೂಕ್ತ 137 - ಶ್ಲೋಕ 6

ಆಪ ಇದ ವಾ ಉ ಭೇಷಜೀರಾಪೋ ಅಮೀವಚಾತನೀಃ |
ಆಪಃಸರ್ವಸ್ಯ ಭೇಷಜೀಸ್ತಾಸ್ತೇ ಕರ್ಣ್ವನ್ತು ಭೇಷಜಮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಾ ನೀರು ಮತ್ತು ಇತರ ದ್ರವ ಶಕ್ತಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿವೆ; ಗುಣಪಡಿಸುವುದು, ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ರೋಗ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಾಶಕಗಳಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೀರು ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಓ ಮನುಷ್ಯನೇ, ಓ ನರಳುವವನೇ, ನೀರು ಗುಣಪಡಿಸಲಿ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಔಷಧಿಯಂತೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಸಲಿ.

ದೇಹವು ಜೀವಂತ ನೀರಿನಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದಿರುತ್ತದೆ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 8 - ಸೂಕ್ತ 100 - ಶ್ಲೋಕ 9

ಸಮುದ್ರೇ ಅನ್ತಃ ಶಯತ ಉದ್ನಾ ವಜ್ರೋ ಅಭೀವೃತಃ |

ಭರನ್ಯಸ್ಮೈಸಂಯತಃ ಪುರಃಪ್ರಸ್ರವಣಾ ಬಲಿಮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವಂತ ನೀರಿನಿಂದ ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದ್ರವ ಚೈತನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಪೌರುಷದ, ಜೀವಶಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯದ, ವಜ್ರವು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವುಗಳು ಆತ್ಮದ ದೈವಿಕತೆಯ ಏರಿಕೆಗೆ ಚೈತನ್ಯದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಪೋಷಣೆಯ ಕೊಡುಗೆಗೆ ರೂಪಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ದೇಹವು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ದಿನಗಳು ಕಳೆಯಲಾರದು. ದೇಹವು 50-75% ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನೀರು ರಕ್ತ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ರಸಗಳು, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತೆಳ್ಳಗಿನ ಸ್ನಾಯು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಚರ್ಮ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಲದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ನೀರಿನ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ನಮಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ತಾಜಾ ನೀರು ಸರಬರಾಜುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ನೀರು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವಂತೆ ರಕ್ತದ ದ್ರವವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವುದು. ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ-ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿದ್ಯುದ್ವಿಚ್ಛೇದ್ಯಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್) ಮತ್ತು ಯೂರಿಯಾವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ನೀರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಆಹಾರದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಂಡ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಬೆವರುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನೀರು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಲೋಳೆಯ ಪೊರೆಗಳನ್ನು (ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಂತಹವು) ತೇವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಡುವ ಮೂಲಕ ಸಿಸ್ಟಿಸ್ ನಂತಹ ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನೋಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಮವನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನೀರು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣದ ಸುತ್ತಲಿನ ಆಮ್ನಿಯೋಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಶಾಖ್ ಅಬ್ಸಾರ್ವರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕವಾಗಿ ಕಾಣುವವುಗಳೂ ಸಹ ನೀರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ತನ್ನ ಒಟ್ಟು ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಸುಮಾರು 20% ಅನ್ನು ಘನ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು 10% ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಸಹ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಉಳಿದ 70% ನೀರು ದ್ರವದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಣಿಜ್ಯಕವಾಗಿ ಬಾಟಲ್ ಮಾಡಿದ ಮೀನರಲ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು (ಸೋಡಿಯಮ್) ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ದೇಹದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವದ ಶೇಖರಣೆ ಮತ್ತು ಊತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರವನ್ನು ವೇದಕಾಲದಲ್ಲೇ ಹೇಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ವೇದ್ಯವಾಗಿದೆ.

ದ್ರವ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುವವರು

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 10 - ಸೂಕ್ತ 9 - ಶ್ಲೋಕ 1

ಆಪೋ ಹಿ ಷಠಾ ಮಯೋಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ |
ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಪಾಹ್, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಜಗದ ದ್ರವ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುವವರು. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನಮಗೆ

ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಇದರಿಂದ ನಾವು ದೈವತ್ವದ ಪ್ರಖರತೆಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸಬಹುದು.

ಬಯಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ

ಆಪೋ ಅ ಅಸ್ಮಾನ್ ಮಾತರಃ ಶುನ್ಧಯನ್ತು ಧೃತೇನ ನೋ ಧೃತಪ್ವಃ ಪುನನ್ತು |
ವಿಶ್ವಮ್ ಹಿ ರಿಪ್ರಂ ಪ್ರವಹನ್ತಿ ದೇವಿರುದಿದಾಭ್ಯಃ ಶಚಿರಾ ಪೂತ ಅ ಏಮಿ |
ದೀಕ್ಷಾತಪಸೌಸ್ತನೂರಸಿ ತಾಂ ತ್ವಾ ಶಿವಾಂ ಶಗ್ಮಾಂ ಪರಿದಧೇ ಭದ್ರಂ ವರ್ಣಂ ಪುಷ್ಯನ್ ||

ಯಜುರ್ವೇದ 4.2.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿ ನೀರು ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ: ಅವುಗಳ ಸಾರ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದಿಂದ, ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀರು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪವಿತ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳು: ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಯಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೀರಿನಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ನಾನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಈ ದೇಹವು ದೀಕ್ಷಾ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನ ಉಡುಗೊರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಕಠಿಣ ಶಿಸ್ತು. ಆ ದೇಹವನ್ನು ನಾನು ಆಶೀರ್ವಾದವಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ, ಸುಂದರ, ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿನ್ನದ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ವರುಣ ಎಂದರೆ ತೇವಾಂಶದ ವಾಯು

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 2 - ಶ್ಲೋಕ 7 ರಿಂದ 9

ಮಿತ್ರಂ ಹುವೇ ಪೂತದಕ್ಷಂ ವರುಣಂ ಚ ರಿಶಾದಸಮ | ಧಿಯಂ ಘರ್ತಾಚೀಂ ಸಾಧನ್ತಾ || 7
ರತೇನ ಮಿತ್ರಾವರುಣಾವ ರತಾವ್ರಾಧ್ವ ರತಸ್ಪ್ರಾ | ಕರತುಂ ಬರ್ಹನ್ತಮಾಶಾಥೇ || 8
ಕವೀ ನೋ ಮಿತ್ರಾವರುಣಾ ತುವಿಜಾತಾ ಉರುಕ್ಷಯಾ | ದಕ್ಷಂ ದಧಾತೇ ಅಪಸಮ || 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- (7). ನಾನು ಸಮರ್ಪಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ಶುದ್ಧ, ಉದಾರ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯ ಮಿತ್ರ ಸೂರ್ಯನನ್ನು, ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, (ತೇವಾಂಶದ ವಾಯು) ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣೆಯ ವರುಣನನ್ನು, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ದೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಮಾನವ ವಿಕಾಸದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು. (8). ದೈವಿಕ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಮಿತ್ರ (ಮಿತ್ರ ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯ) ಮತ್ತು ವರುಣ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ (ತೇವಾಂಶದ ವಾಯು), ಎರಡೂ ವಿಶ್ವ ವಿಕಾಸದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮಾನವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪ್ರಬಲ ಯಜ್ಞವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. (9). ಸೃಜನಶೀಲ, ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುವವ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ, ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ವರುಣ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ (ತೇವಾಂಶದ ವಾಯು), ಜೀವನದ ಉಸಿರಿನಂತೆ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವು, ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಬಹುಮುಖ ಕ್ರಿಯೆಯ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಅಶ್ವಿನ್ - ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮುಖೇನ ಸೃಷ್ಟಿಶೀಲ ಶಕ್ತಿಗಳು

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 3 - ಶ್ಲೋಕ 1 ರಿಂದ 2

ಅಶ್ವಿನಾ ಯಜ್ವರೀರಿಷೋ ದರವತ್ಪಾಣೀ ಶುಭಸ ಪತೀ | ಪುರುಭುಜಾಚನಸ್ಯತಮ ||
ಅಶ್ವಿನಾ ಪುರುದಂಸಸಾ ನರಾ ಶವೀರಯಾ ಧಿಯಾ | ಧಿಷ್ಣ್ಯಾವನತಂ ಗಿರಃ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- (1). ಅಶ್ವಿನ್ಸ್, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರು, ಯಜ್ಞ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ತ್ವರಿತ ಚಲನೆಗೆ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ವೈಭವ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ, ಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನದ ಪುರುಷರು, ಇಬ್ಬರನ್ನು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಿ. (2). ಅಶ್ವಿನ್ಸ್, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸೃಜನಶೀಲ ಶಕ್ತಿಯ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ಉದಾರ, ಅವರು ನಮ್ಮ ಆಮಂತ್ರಣಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡಲಿ.

ಅಥರ್ವ ವೇದದಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತ ಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ

ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುವ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 3

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ವರುಣಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ । ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ ಪಥಿವ್ಯಾಂ
ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ ೩॥

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ 1 :- ವರುಣ, ಸರಸ್ಯ (ಗುಪ್ತ ಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ) ತಂದೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ನೂರು ಪಟ್ಟು ಹುರುಪು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೀರಿನ ಶಕ್ತಿ. ಆ ಮೂಲಕ ನಾನು ನಿಮಗೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತೇನೆ. ಚೈತನ್ಯದ ಕಷಾಯ, ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ಇಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಲಿ.

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ 2 :- ಕೆನೆ, ಗಾಳಿ, ಅಮೃತ, ನೀರಿನ ಅಧಿದೇವತೆ, ನೀರು ನೂರು ಪುರುಷ ಶಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಮೂರು ಶಿವನ ಆಯುಧವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ "ಅ, ಉ, ಮ" "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ" "ಈ ಶ್ವ ರಾ" "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ") ಸ್ತುತಿಸುವ ಸಂಪತ್ತು ರಚಿಸಿ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಮಾಡು, ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಮುಕಿಸುವಂತೆ ನೀರಿನ ದೇವರನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಧ್ವನಿಯು, ಅಮೃತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹುರುಪು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಶಕ್ತಿ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ ೪

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಚನ್ದ್ರಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ । ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ
ಪಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ 4

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ 1 :- ನಾವು ಸರಸ್ಯ (ಗುಪ್ತ ಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ) ತಂದೆ, ಚಂದ್ರನನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ, ಅದರ ನೂರರಷ್ಟು ಹುರುಪು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಶಕ್ತಿ. ಆ ಮೂಲಕ ನಾನು ನಿಮಗೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಕಷಾಯ, ಚೈತನ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಿ.

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ 2 :- ಕೆನೆ, ಗಾಳಿ, ಅಮೃತ, ಚಿನ್ನದ ಹೊಳಪಿನ, ನೀರು ನೂರು ಪುರುಷ ಶಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಮೂರು ಶಿವನ ಆಯುಧವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ "ಅ, ಉ, ಮ" "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ" "ಈ ಶ್ವ ರಾ" "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ") ಸ್ತುತಿಸುವ ಸಂಪತ್ತು ರಚಿಸಿ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಮಾಡು, ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಮುಕಿಸುವಂತೆ ನೀರಿನ ದೇವರನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಧ್ವನಿಯು, ಅಮೃತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ 3 :- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಸಂತೋಷಪಡಲು ಶುದ್ಧ ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಲಘು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸುಷುಮ್ನಾವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಜೀವ ಉಸಿರು, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಚೈತನ್ಯದ ಒಳಹರಿವು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ ೫

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಸೂರ್ಯಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ । ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ
ಪಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ 5

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ 1 :- ನಾವು ಸರಸ್ಯ (ಗುಪ್ತ ಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ) ತಂದೆ, ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೂರು ಪಟ್ಟು ಪುರುಷತ್ವದವನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯೊಂದಿಗೆ ತರುತ್ತೇನೆ. ಚೈತನ್ಯದ ಒಳಹರಿವು, ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲಿ.

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ 2 :- ಕೆನೆ, ಗಾಳಿ, ಅಮೃತ, ಸೂರ್ಯದೇವನ, ನೀರು ನೂರು ಪುರುಷ ಶಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಮೂರು ಶಿವನ ಆಯುಧವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ "ಅ, ಉ, ಮ" "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ" "ಈ ಶ್ವ ರಾ" "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ") ಸ್ತುತಿಸುವ ಸಂಪತ್ತು ರಚಿಸಿ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಮಾಡು, ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಮುಕಿಸುವಂತೆ ನೀರಿನ ದೇವರನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಧ್ವನಿಯು, ಅಮೃತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ 3 :- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿ ನೀಡಲು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಬೆಳಕಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಜೀವ ಉಸಿರು, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನ ದೇವರು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 6

ಯದಾನ್ತ್ರೇಷು ಗವೀನ್ಯೋರ್ಯದ್ವಸ್ತಾವಧಿ ಸಂಶ್ರುತಮ್ ।
ಏವಾ ತೇ ಮೂತ್ರಂ ಮುಚ್ಯತಾಂ ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್ ॥ ೬ ॥

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ 1 :- ನಿಮ್ಮ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರದ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡೋಣ.

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ 2 :- ಆ ಕರುಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಹಂಚಿಕೆ, ಮಾತಿನ ಕಣದೀ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಗಾಳಿ ಕರೆದು, ಅಗ್ನಿ, ಗಾಳಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸ್ತುತಿಸಿ ಅಮೃತ ಕ್ಷೇಮದ ಭರವಸೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಚಲಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಗಾಳಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ತಲುಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆ ಎಲ್ಲಾ ನೀರಿನ ದೇವರು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ನೀರಿನ ದೇವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ 3 :- ಗಾಳಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಶ್ಲಾಘಿತ ಮೂರು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವಿತರಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಕರೆಯುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಲುಪುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಸಂಪತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ (ಗರ್ಭಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ/ನಾಭಿಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ) ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತ ಜೊತೆಗೆ ಅಮೃತ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮೀಪಿಸಲು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಆ ಮೂರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಂಧಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯ ನೀರಿನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ತಾಯಿ ಚೈತನ್ಯ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 5 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 7

ತಿಸ್ರೋ ದೇವೀಮಹಿ ನಃ ಶರ್ಮ ಯಚ್ಛತ ಪ್ರಜಾಯೈ ನಸ್ತನ್ವೇ೩ ಯಚ್ಚ ಪುಷ್ಟಮ್।

ಮಾ ಹಾಸ್ಮಹಿ ಪ್ರಜಯಾ ಮಾ ತನೂಭಿರ್ಮಾ ರಧಾಮ ದ್ವಿಷತೇ ಸೋಮ ರಾಜನ್ ॥೭॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂರು ತಾಯಿ ದೈವಗಳು, (ವಾಯು, ಚಕ್ರಗಳು, ಸರಸ್ವತಿ) ಪ್ರಕೃತಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಸರಸ್ವತಿ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ತಾಯಿ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾಹಿ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ನಮಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ದೊಡ್ಡ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡಲಿ, ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅದನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜನರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜನರ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು ಅಥವಾ ದೂರವಾಗಬಾರದು. ಓ ಸೋಮ, ಶಾಂತಿಯುತ ಆಡಳಿತಗಾರ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜೀವಂತ ಸಂತೋಷದ ನಿಯೋಜಕ, ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಅಸೂಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 5 ಸೂಕ್ತ 7 ಶ್ಲೋಕ 4

ಸರಸ್ವತೀಮನುಮತಿಂ ಭಗಂ ಯನ್ತೋ ಹವಾಮಹೇ ।

ವಾಚಂ ಜುಷ್ಟಾಂ ಮಧುಮತೀಮವಾದಿಷಂ ದೇವಾನಾಂ ದೇವಹೂತಿಷು॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗೌರವ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಸಂಪತ್ತಿನತ್ತ ನಾವು ಬರುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ, ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ (ಸಮೀಪಿಸುತ್ತೇವೆ) ಮತ್ತು ದೇವತೆಯಂತೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ, ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಾರ, ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ, ಜ್ಞಾನ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ದೈವಿಕ ತಾಯಿಯ ಆತ್ಮ ಪವಿತ್ರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾತ್ತ ಜನರ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ಉದಾತ್ತ ಮತ್ತು ಉದಾರ ಜನರಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಉದಾರತೆಯ ಸಿಹಿ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 5 ಸೂಕ್ತ 7 ಶ್ಲೋಕ 5

ಯಂ ಯಾಚಾಮ್ಯಹಂ ವಾಚಾ ಸರಸ್ವತ್ಯಾ ಮನೋಯುಜಾ ।
ಶ್ರದ್ಧಾ ತಮದ್ಯ ವಿನ್ದತು ದತ್ತಾ ಸೋಮೇನ ಬಭ್ರುಣಾ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೈವಿಕ ಮತ್ತು ಉದಾರವಾದ ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ ನೀಡಿದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಹೃದಯದ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಏನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆಯೋ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯು ಉದಾರವಾದ ಸೋಮ ಚೈತನ್ಯದ ದೈವತ್ವದ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿ.

ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹರಿಯುವ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 5 ಸೂಕ್ತ 10 ಶ್ಲೋಕ 8

ಬೃಹತಾ ಮನ ಉಪ ಹ್ವಯೇ ಮಾತರಿಶ್ವನಾ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ।
ಸೂರ್ಯಾಚ್ಚಕ್ಷುರನ್ತರಿಕ್ಷಾಚ್ಛ್ರೋತ್ರಂ ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ ಶರೀರಮ್।
ಸರಸ್ವತ್ಯಾ ವಾಚಮುಪ ಹ್ವಗ್ರಾಮಹೇ ಮನೋಯುಜಾ ॥೮॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಜಾಪತಿಯ ಅನಂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಜೀವನದ ಅಜೇಯ ಹೊದಿಕೆಗಾಗಿ ನಾನು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಿಂದ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ದೇಹದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬೃಹತ್ ಸಮಾನದೊಂದಿಗೆ, ನಾವು ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿಯಿಂದ ದೈವತ್ವದ ಪದವನ್ನು ಆವಾಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹರಿಯುವ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ.

ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ ಚಲನೆ ನೀಡುವ ಸರಸ್ವತಿ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 5 ಸೂಕ್ತ 12 ಶ್ಲೋಕ 8

ಆ ನೋ ಯಜ್ಞಂ ಭಾರತೀ ತೂಯಮೇತ್ವಿಡಾ ಮನುಷ್ವದಿಹ ಚೇತಯನ್ತೀ।
ತಿಸ್ರೋ ದೇವೀರ್ಬಹಿರೇದಂ ಸ್ಯೋನಂ ಸರಸ್ವತೀಃ ಸ್ವಪಸಃ ಸದನ್ತಾಮ್॥೮॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ವರುಣ ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಯು ತ್ವರಿತ ವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು, ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಿಸುವ ದೇವತೆಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ. ಕೌಶಲ್ಯಪೂರ್ಣ ಕರೆಯ ಕಿವುಡ ಮಾತು, (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ ಚಲನೆಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮೂರು ದೇವತೆ ಸರಸ್ವತಿ, ಯಾಚಕನಿಂದ ಘರ್ಜನೆ ಶಬ್ದ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಿತ ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 5 ಸೂಕ್ತ 23 ಶ್ಲೋಕ 1

ಓತೇ ಮೇ ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಓತಾ ದೇವೀ ಸರಸ್ವತೀ।
ಓತೌ ಮ ಇನ್ದ್ರಶ್ಚಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಕ್ರಿಮಿ ಜಮ್ಭಯತಾಮಿತಿ ॥ ೧ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ: ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ದೈವಿಕ ಸರಸ್ವತಿ, ವಿಕಿರಣ ಕಿರಣಗಳು, ಮಳೆಯ ತುಂತುರು, ಹರಿಯುವ ತೊರೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಪ್ರವಾಹಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ, ಇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ, ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ನಮಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹುಳುಗಳು, ಕೀಟಗಳು, ರೋಗಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಿ.

ಗಾಳಿಯೇ ಎಲ್ಲರ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿಕ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 6 ಸೂಕ್ತ 30 ಶ್ಲೋಕ 1

ದೇವಾ ಇಮಂ ಮಧುನಾ ಸಂಯುತಂ ಯವಂ ಸರಸ್ವತ್ಯಾಮಧಿ ಮಣಾವಚರ್ಕಷುಃ ।
ಇನ್ದ್ರ ಆಸೀತ್ ಸೀರಪತಿಃ ಶತಕ್ರತುಃ ಕೀನಾಶಾ ಆಸನ್ ಮರುತಃ ಸುದಾನವಃ ॥೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇವತೆಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವಗಳು, ಈ (ಯವ) ಗಂಜಿಯ ದಾನ್ಯವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಪ್ರಕೃತಿಯ (ಸರಸ್ವತಿಯ) ಹರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ನೂರು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಸ್ತುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಇಂದ್ರನು ಉಳಿಮೆದಾರನಾಗಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಮಾರುತರು ಉದಾರವಾದ ಗಾಳಿಯು ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿಕರಾಗಿದ್ದರು.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿಯ ಹರಿವು ಎಂದರೆ ದ್ರವ ರೂಪದ, ಆವಿ ರೂಪದ, ಮಳೆ (ಸಿಂಚನ) ರೂಪದ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ದಾನ್ಯಗಳ ಬೀಜ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವಗಳು ಎಂದರೆ ವಾಯು, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಮಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಬೀಜವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಆ ಅಮೃತದ ಸರಸ್ವತಿಯಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶದಿಂದ ಬೀಜವು ಬೆಳೆದು ಗಿಡ, ಮರವಾಗಿ ಫಸಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರದಿಂದ ಬೀಳುವ ಸಿಂಚನದಿಂದ ಗ್ರಾಭದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನೇಕ ರಸಾಯಣಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಉದಯಿಸಿ ಗಂಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಆವಿ ಮುಖೇನ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಗಾಳಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ತಲುಪಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ದೇಹದಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯವಾಗಿಯೂ ಆಂತರಿಕವಾಗಿಯೂ ಗಾಳಿಯು ಕೃಷಿಕ ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ.

ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕೈಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 6 ಸೂಕ್ತ 41 ಶ್ಲೋಕ 3

ಮಾ ನೋ ಹಾಸಿಷುರ್ಋಷಯೋ ದೈವ್ಯಾ ಯೇ ತನೂಪಾ ಯೇ ನಸ್ತನ್ವಸ್ತನೂಜಾಃ ।
ಅಮಾ ಮತ್ಯೌಅಭಿ ನಃ ಸಚಧ್ವಮಾಯುರ್ಧತ್ತ ಪ್ರತರಂ ಜೀವಸೇ ನಃ ॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ದೈವಿಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಗಳು, ನಮ್ಮ ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕೈಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅಮರತ್ವದ ದೈವತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗದೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಇರಲಿ. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನೀಡಲಿ.

ದೈವಿಕ ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯ ಮಾತ್ರ ಧ್ವನಿಯು ಸರಸ್ವತಿ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 18 ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 41

ಸರಸ್ವತೀ ದೇವಯನ್ತೋ ಹವನ್ತೇ ಸರಸ್ವತೀಮಧ್ವರೇ ತಾಯಮಾನೇ।
ಸರಸ್ವತೀ ಸುಕತೋ ಹವನ್ತೇ ಸರಸ್ವತೀ ದಾಶುಷೇ ವಾರ್ಯ ದಾತ್ ॥೪೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೈವತ್ವಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ಜನರು ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ದೈವಿಕ ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯ ಮಾತ್ರ ಧ್ವನಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಆದರ ಸುಗಂಧವು ವಿಸ್ತರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಹೊರಸೂಸುವಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ಪವಿತ್ರ, ದೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಬೇಡುವಾಗ ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಸ್ವತಿಯು ಉದಾರವಾದ ಆರಾಧಕ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞಕಾರನಿಗೆ ಹಾಡಿನ ಗಾಯಕನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಫಲವನ್ನು ನೀಡಲಿ.

ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 18 ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 42

ಸರಸ್ವತೀ ಪಿತರೋ ಹವನ್ತೇ ದಕ್ಷಿಣಾ ಯಜ್ಞಮಭಿನಕ್ಷಮಾಣಾಃ ।
ಆಸದ್ಯಾಸ್ಮಿನ್ ಬರ್ಹಿಷಿ ಮಾದಯಧ್ವಮನಮೀವಾ ಇಷ ಆ ಧೇಹ್ಯಸ್ಮೇ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದಕ್ಷಿಣದ ಉದಾರ ಉಡುಗೊರೆಗಳೊಂದಿಗೆ (ಮೂಲಾಧಾರದ ಉಡುಗೊರೆಗಳಾದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲಿ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳು) ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುವ ಪೋಷಕರ ಮನೆಯವರು ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಾತೃ ಮಾತಿನ ದೈವಿಕ ಆತ್ಮ ಓ ತಾಯಿಯೇ, ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಪವಿತ್ರ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೈವಿಕ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಮರ್ಪಿತ ಆರಾಧಕರೊಂದಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನಕರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ, ಸಂಪತ್ತು, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡಿ.

ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಮಂತ್ರದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸರಸ್ವತಿ ಜ್ಞಾನ ಅಮೃತ ಧಾರೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 18 ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 43

ಸರಸ್ವತಿ ಯಾ ಸರಥಂ ಯಯಾಥೋಕ್ಥೈಃ ಸ್ವಧಾಭಿರ್ದೇವಿ ಪಿತೃಭಿರ್ಮದನ್ತೀ।
ಸಹಸ್ರಾರ್ಘಮಿಡೋ ಅತ್ರ ಭಾಗಂ ರಾಯಸ್ಪೋಷಂ ಯಜಮಾನಾಯ ಧೇಹಿ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರಸ್ವತಿ, ದೈವತ್ವದ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ತಾಯಿಯ ಧ್ವನಿಯು ಪವಿತ್ರ ಸುಗಂಧದ ಆರಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಹಾಡುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬರುತ್ತಾಳೆ, ದೈವಿಕ ತಾಯಿ ಪೋಷಕರ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾಳೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ, ಯಜಮಾನನಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ, ಸಂಪತ್ತು, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯೊಂದಿಗೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾವಿರ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ಅಂಶ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸುಗಂಧಿತ ಆರಾಧನೆಯ ಸಮರ್ಪಣೆಯಿಂದ ಸಂತೋಷದ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸರಸ್ವತಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಜ್ಞಾನದ ಅಮೃತ ಆಗಮನವಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾರು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಇಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವರೊಡನೆ ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾಳೆ, ಹೀಗೆ ಆಹಾರ, ಶಾಖದ ಶಕ್ತಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಸಂಪತ್ತು, ಶ್ರದ್ದೆಯ ಧ್ಯಾನ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಮನುಜನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾದದ ಅಂಶವನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತದೆ ಸರಸ್ವತಿ ಮಾತೆ.

ಅಹಿಂಸೆಯ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ (ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ) ಅವಳನ್ನು ಆವಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 18 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 45

ಸರಸ್ವತೀ ದೇವಯನ್ತೋ ಹವನ್ತೇ ಸರಸ್ವತೀಮಧ್ವರೇ ತಾಯಮಾನೇ।
ಸರಸ್ವತೀಂ ಸುಕೃತೋ ಹವನ್ತೇ ಸರಸ್ವತೀ ದಾಶುಷೇ ವಾರ್ಯ ದಾತ್ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೈವತ್ವದ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸದಾ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಮತ್ತು ಹರಿಯುವ ತಾಯಿಯ ಜ್ಞಾನದ ಹರಿವಿನ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಆವಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾತ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ನಿರಂತರ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು, ನಾವು

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ, ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉದಾರವಾದ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿಯ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.

ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ, ದೈವಿಕ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಉಸಿರು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 18 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 46 - 47

ಸರಸ್ವತೀ ಪಿತರೋ ಹವನ್ತೇ ದಕ್ಷಿಣಾ ಯಜ್ಞಮಭಿನಕ್ಷಮಾಣಾಃ ।
ಆಸದ್ಯಾಸ್ಮಿನ್ ಬರ್ಹಿಷಿ ಮಾದಯಧ್ವಮನಮೀವಾ ಇಷ ಆ ಧೇಹ್ಯಸ್ಮೇ ॥೪೬

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಿತೃಗಳು, ಪೋಷಕರ ಹಿರಿಯರು, ಅವರು ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಆರಾಧಿಸುವಾಗ, ಅವರು ದಕ್ಷತೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿಯ ಸರಳ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಡುಗೊರೆಗಳಿಗಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಯಜ್ಞವನ್ನು (ಮೂಲಾಧಾರದ ಯಜ್ಞ) ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಜ್ಞ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಿಯರೇ, ಬನ್ನಿ, ಈ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಆನಂದಿಸಿ, ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಆನಂದವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿ.

ಸರಸ್ವತಿ ಯಾ ಸರಥಂ ಯಯಾಥೋಕ್ಥೈಃ ಸ್ವಧಾಭಿರ್ದೇವಿ ಪಿತೃಭಿರ್ಮದನ್ತೀ।
ಸಹಸ್ರಾರ್ಘಮಿಡೋ ಅತ್ರ ಭಾಗಂ ರಾಯಸ್ಪೋಷಂ ಯಜಮಾನಾಯ ಧೇಹಿ ॥೪೭

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ, ದೈವಿಕ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಉಸಿರು, ಅಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸ್ತೋತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾರೆ, ರಚನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯ ನುರಿತ ಜೀವಾಳವಾದ ಉಸಿರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದೇ ಕಲ್ಪನೆಯ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ರಥದ ಮೇಲೆ ದೇವತೆಯಂತೆ, ಯಜಮಾನನನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ತಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸಂಪತ್ತು, ಗೌರವ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಅನಂತ ದೃಷ್ಟಿಯ ಜೀವಂತ ಶಕ್ತಿಯ ಮತ್ತು ದೈವಿಕತೆಯ ಸಾವಿರ ಹೊಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ಅವನ (ಸಹಸ್ರಾರದ) ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಶಗಳು.

ದೈವಿಕ ತಾಯಿಯಯ ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮ ಶಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಬುದ್ದಿವಂತಿಕೆಗಾಗಿ ತುಂಬಿರಲಿ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 19 ಸೂಕ್ತ 11 ಶ್ಲೋಕ 2

ಶಂ ನೋ ದೇವಾ ವಿಶ್ವದೇವಾ ಭವನ್ತು ಶಂ ಸರಸ್ವತೀ ಸಹ ಧೀಭಿರಸ್ತು।
ಶಮಭಿಷಾಚಃ ಶಮು ರಾತಿಷಾಚಃ ಶಂ ನೋ ದಿವ್ಯಾಃ ಪಾರ್ಥಿವಾಃ ಶಂ ನೋ ಅಪ್ಯಾಃ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಪಂಚದ ಉದಾರ ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತ ದೈವಗಳು ನಮ್ಮ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಇರಲಿ. ಸರಸ್ವತಿ, ದೈವಿಕ ತಾಯಿಯ ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಸಂದೇಶದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಇರಲಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಉದಾರ, ಸಹಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧ ಶಕ್ತಿಗಳು ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಇರಲಿ. ಭೂಮಿಯ ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಗದ ಆಕಾಶದ ನೀರು, ನಮಗಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿರಲಿ.

ಕರಾಗ್ರೇ ವಸತೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕರಮಧ್ಯೇ ಸರಸ್ವತೀ
ಕರಮೂಲೇ ತು ಗೋವಿಂದಃ ಪ್ರಭಾತೇ ಕರದರ್ಶನಂ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೈಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಇದ್ದಾಳೆ (ಚಂಚಲನಾಗಿ ಅಲುಗದೆ ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನಾಗಿ ನೀನು ಚಂಚಲನಾಗಿ ಅಲುಗಿದರೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಿನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾಳೆ,) ಕೈಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ಇದ್ದಾಳೆ (ಅಂದರೆ ಅಂತಹ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಸರಸ್ಪತಿ ಇದ್ದಾಳೆ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿಸು, ಆಗ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ) ಕೈಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಗೋವಿಂದನು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ

ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಈ ದೇವರುಗಳ ದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. (ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕಲಿಸಲಾಗಿತ್ತು.)

ಸರಸ್ವತಿ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಮ್ ವರದೇ ಕಾಮರೂಪಿಣಿ
ವಿದ್ಯಾರಂಬಂ ಕರಿಷ್ಯಾಮಿ ಸಿದ್ಧಿರ್ಬವತು ಸದಾ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಮೃತವನ್ನು ಅರ್ಜಿಸಿದ ಗಾಳಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿಯೇ ನಿನಗೆ ವಂದನೆಗಳು ರಕ್ಷಿಸಲು ಉತ್ತಮ (ವರದೇ) ಭೂಮಿಯ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಹಮ್ ಶಬ್ದವು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಚಲಿಸುವ (ಕಾಮರೂಪಿಣಿ) ವಿದ್ಯಾರಂಬವನ್ನು ಮಾಡುವೆ ನನಗೆ ಸದಾ ಸಿದ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡು.

ವಿವರಣೆ:- ಕಾಮರೂಪಿಣಿ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಭೂಮಿಯ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಹಮ್ ಶಬ್ದವು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕವನ್ನು (ಸುಷುಮ್ನಾವನ್ನು) ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಚಲಿಸುವ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಸರಸ್ವತಿ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಮೃತವನ್ನು ಅರ್ಜಿಸಿದ ಗಾಳಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆಗೂ ಕಾಮರೂಪವಾದ ಆಸೆಗೂ ಎಲ್ಲಿಯ ಸಂಬಂಧ, ಹೀಗೆ ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಅರ್ಥದಲ್ಲೇ ನಮಗೆ ಗೊಂದಲವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡು, ನಾವು ಸತ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಈಗಲಾದರೂ ಅರಿತು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅರಿಸೋಣ

ವಿವರಣೆ:- ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ-ವಾದದ್ದೆಂದು ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾವನೆ. ಅದು ಧರ್ಮಾ-ಚರಣೆಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೂ ಸಾಧನ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಭೂತಿಗೂ ಆಧಾರ ಎಂಬ ಬೋಧನೆಗಳೂ ಇವೆ. ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು, ಕರ್ಮ ಪುರುಷ - ಇವು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಲಪರಿ-ಮಿತಿಗೆ ಆಯುಸ್ಸೆಂದು ಹೆಸರು. ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪಂಚ-ಭೂತಾತ್ಮಕ, ಪಂಚಭೂತ, ಆತ್ಮಗಳ ಸಂಯೋಗವೇ ಕರ್ಮಪುರುಷ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಧಿಕರಣಭೂತನಾಗುವುದು ಈ ಕರ್ಮ ಪುರುಷನೇ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಶರೀರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಬಗೆಗಳನ್ನು ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಕುರಿತದ್ದು ; ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಅಪ್"(ನೀರು) ಭೂತವು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾದುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ, ಛಾಂದೋಗ್ಯ, ತೈತ್ತಿರೀಯ, ಮೈತ್ರಿ , ಮೈತ್ರಾಯಣೀ ಮತ್ತು ಕೌಷೀತಕೀ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿ , ಅಪ್ , ತೇಜಸ್ , ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಭೂತಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ, ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅನುಸರಿಸಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿವರಣೆಗಳಿವೆ. ಈ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ವಿವರಣೆಯು ಉಪನಿಷತ್ ಬ್ರಹ್ಮನ ಕಲ್ಪನೆಯ ಅಂಗವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿತು; ಅದು ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಕೆಲವು ದರ್ಶನಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಿತು. ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲ ದ್ರವ್ಯಗಳೂ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿವೆ. ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಎಲ್ಲ ದ್ರವ್ಯಗಳೂ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರದ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಧಾನ ಕಲ್ಪನೆ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳೆಂಬ ತ್ರಿಧಾತುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇವು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ಮೂರು ಕಂಭಗಳು ಮನೆಯೊಂದರ ಭಾರವನ್ನು ಧರಿಸುವಂತೆಯೇ, ಶರೀರಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ತ್ರಿದೋಷಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೂ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಿದೆ. ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ವಾಯುಭೂತಗಳು ವಾತವನ್ನೂ, ಅಗ್ನಿಯು ಪಿತ್ತವನ್ನೂ, ಅಪ್ (ನೀರು) ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ ಭೂತಗಳು ಕಫವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳು ಶರೀರೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದೂ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಸ್ಥಾನಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಉಂಟು.

ವಾತ ಅಥವಾ ವಾಯುವು ಪ್ರಾಣ (ಜಠರವನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದ ತುಂಬಿಸುವುದು), ಉದಾನ (ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು), ಸಮಾನ (ರಸ, ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿ-ಸುವುದು), ವ್ಯಾನ (ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚಲನೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು), ಮತ್ತು ಅಪಾನ (ಶುಕ್ರ, ಮೂತ್ರ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆಯಾಗುವಂತೆಯೂ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗು-ವಂತೆಯೂ ಮಾಡುವುದು) ಎಂದು ಐದು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತವೂ ಸಹ ಐದು ರೀತಿಯದು: ರಸಧಾತುವಿಗೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ರಂಜಕ ಪಿತ್ತ, ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧಕವಾದದ್ದು ಸಾಧಕ ಪಿತ್ತ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಆಲೋಚಕ, ಶಾಖವನ್ನೂ ಹೊಳಪನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಭಾಜಕ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಕಮಾಡುವ ಪಾಚಕ, ಕಫವೂ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಭೇದಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಶೇಷಕ, ಕ್ಲೇಧಕ, ಬೋಧಕ, ತರ್ಪಕ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬಕಗಳೆಂದು ಐದು ವಿಧಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಕವಾಗಿ, ಸಾರಭೂತವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಸ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಹೃದಯವೇ ಆಧಾರಸ್ಥಾನ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಂಚರಿಸುತ್ತ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಆವಶ್ಯಕವಾದವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ದೇಹಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ. ಈ ರಸಧಾತು ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು, ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ, ಲವಣ, ತಿಕ್ತ, (ಒಗರು) ಕಟು (ಕಹಿ) ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳೆಂಬ ಷಡ್ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಹಾಗೂ ನೀರವತ್ತಾದದ್ದು. ಅಪ್ (ನೀರು) ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ರಸವು ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್) ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್/ಗುಲ್ಮ) ಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ರಂಜಕ ಪಿತ್ತದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ರಕ್ತವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತವೂ ಒಂದು ಧಾತು. ರಕ್ತಧಾತುವಿನಿಂದ ಮಾಂಸಧಾತುವೂ, ಮಾಂಸಧಾತುವಿನಿಂದ ಮೇದಸ್ಸು (ಫ್ಯಾಟ್/ಕೊಬ್ಬು) ಧಾತುವೂ, ಮೇದಸ್ಸು ಧಾತುವಿನಿಂದ ಅಸ್ಥಿ ಧಾತುವೂ, ಅಸ್ಥಿ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಮಜ್ಜೆ (ಬೋನ್ ಮ್ಯಾರೋ) ಧಾತುವೂ, ಮಜ್ಜೆ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಶುಕ್ರಧಾತುವೂ18 (ವೀರ್ಯ/ಕೊನೆ ಹಂತದ ಅಮೃತ) ಪರಿಣಾಮಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವು ಪಾಕಗೊಂಡು ರಸಧಾತುವಾಗಲು ಕಾರಣ ಜಾಠರಾಗ್ನಿ ಎಂಬುದು, ರಸಧಾತುವಿನಿಂದ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರಧಾತುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಕಾರಣ ಆಯಾ ಧಾತ್ವಗ್ನಿಗಳು, ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕ ಆಹಾರವು ಮೊದಲು ಆಯಾ ಭೂತಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಪಾಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿ, ಭೂತಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಧಾತ್ವಗ್ನಿಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಾಕಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದು ಅಗ್ನಿ ವಿಶೇಷಗಳಿಂದ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ದೇಹಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಸಕಾರಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ.

ವೀರ್ಯವೆಂದರೆ (ಶುಕ್ರಧಾತು/ ಕೊನೆ ಹಂತದ ಅಮೃತ) ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ವೀರ್ಯವು ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶೀತ, ಉಷ್ಣ ಎಂಬೆರಡು ಬಗೆಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯವು ಭ್ರಮಣ, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಗ್ಲಾನಿ (ಆಯಾಸ), ಬೆವರು, ಶೀಘ್ರವಚನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಶೀತವೀರ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ, ದೇಹಬಲ, ರಕ್ತವೃದ್ಧಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಪಾಕವು ಜಠರಾಗ್ನಿ, ಭೂತಾಗ್ನಿ, ಧಾತ್ವಗ್ನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯವು ಜಾಠರಾಗ್ನಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ, ಕಟು ಎಂಬ ಮೂರು ಪಾಕಗಳಾಗಿ ಮೊದಲು ಪರಿಣಾಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಸ್ಥಾಪಾಕವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಅವಸ್ಥಾಪಾಕದಿಂದ ಮುಂದೆ ರಸವು ರಕ್ತ ಮುಂತಾದ ಇತರ ಧಾತುಗಳಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಧಾತುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಾಗ ನಡೆಯುವ ಪಾಕಕ್ಕೆ ನಿಷ್ಠಾ ಪಾಕ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹೀಗೆ ಸಾಕ, ವಿಪಾಕಗಳು ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯವು ಶರೀರಗತವಾಗಿ ದೇಹಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ

[18] ಶುಕ್ರ ಧಾತು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ವೀರ್ಯ ಎಂದೇ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಕವಾಗದಿದ್ದರೆ (ಬೆಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ) ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಮ (ಆಮ ಸಹಿತವಾದದ್ದು) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅದರಲ್ಲಿ ದೋಷಯುಕ್ತ ಧಾತುಗಳೂ ಮಲಗಳೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತವೆ. ಎಂದರೆ ಆಮವು ಅಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬರಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮವನ್ನು ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ದೇಹ ಪೋಷಣೆಯು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಸದ್ರವ್ಯಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಧಮನಿ, (ಆರ್ಟರಿ/ರಕ್ತನಾಳ) ಸಿರೆ (ರಕ್ತನಾಳಗಳು/ವೇನ್ಸ್) ಸ್ರೋತಸ್ (ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳಗಳಾಗಿದ್ದು ಧಮನಿಗಳಿಗೂ ಸಿರೆಗಳಿಗೂ ನಡುವಣ ವಾಹಕಗಳಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ) ಎಂಬ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಧಮನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು; ಹೃದಯವೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನ. ಹೃದಯದಿಂದ ಮೇಲು ಮುಖವಾಗಿ ಹತ್ತೂ ಕೆಳ ಮುಖವಾಗಿ ಹತ್ತೂ ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಧಮನಿಗಳೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ರಸವು ಶರೀರಾದ್ಯಂತ ಸಂಚರಿಸಿ ದೇಹಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತದೆ. ಧಮನಿಗಳು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿರೆಗಳು ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಿರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏಳುನೂರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾತವಾಹಿನಿಗಳು (ಹತ್ತು), ಪಿತ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳು (ಹತ್ತು), ಕಫ ವಾಹಿನಿಗಳು (ಹತ್ತು) ಮತ್ತು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು (ಹತ್ತು) ಎಂದು ನಲವತ್ತು ಮೂಲಸಿರೆಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಮತ್ತೆ ನೂರ ಎಪ್ಪತ್ತೈದು ಸಿರೆಗಳಾಗಿ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳಗಳಂತೆ ಹರಡಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಿರೆಗಳು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ - ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಹ ವಹಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೋತಸ್ ಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳಗಳಾಗಿದ್ದು ಧಮನಿಗಳಿಗೂ ಸಿರೆಗಳಿಗೂ ನಡುವಣ ವಾಹಕಗಳಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಿರೆಗಳು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಸೋತ ಧಮನಿಗಳು ರಸ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಯುತ ಧಾತುಗಳನ್ನೂ ವಹನಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರಸಗಳ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾವುದು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಣತರು ಉತ್ತರವಾಗಿ, ಅದು ಅವರವರ ಕರ್ಮಫಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾಯುವೂ ಸಹ ಇವುಗಳ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೇಗೆ ಸಸ್ಯವು ನಮ್ಮಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಿನ್ನದೇ ತನ್ನ ದೇಹರಚನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಳಗಳಿರುವ ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ಕವಲು ರೆಂಬೆಗಳು, ಎಲೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಲವಣಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿ ಎಲ್ಲಾ ತನ್ನ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ವಾಯು ನೀರು ಭೂಮಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿತರಿಸುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನಾಡಿಗಳು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಾಯು ನೀರು ಬೆಂಕಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರು, ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೆಂಕಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಾಯು ಮನುಜನ ಜಠರವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ಆಹಾರದಿಂದ ರಸ ವಿಶೇಷಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅದು ಆವಿ, ವಾಯು, ರಕ್ತ, ನೀರಿನ ಮುಖೇನ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಣಕಣಗಳಿಗೂ ತಲುಪಿ, ಅಂತಹ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ದಿಸುವ ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದನಾ ಘಟಕವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ತಲೆಯ ಭಾಗದ ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಜ್ಞಾನ ದೇವಿಯನ್ನೂ ಪ್ರಸಾಧಿಸುವ ಗೋಪ್ಯ ವಿಧಾನವೇ ನಮ್ಮ ವೇದಗಳು ನಮಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿರುವುದು. ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಬೋಧನೆಯೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಅದು ಮಾಡುತ್ತಾ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಹುವಿದ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದು ಸದಾ ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತವಾಗಿ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಆಸೆ ದುರಾಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪೂರೈಸುತ್ತಿದೆ. ಮನುಜನಾದರೋ ತನ್ನ ಆಸೆ, ದುರಾಸೆ, ವ್ಯಾಮೋಹ, ಆಲಸ್ಯ, ಈರ್ಷೆ ಮುಂತಾದ ಮನೋವಿಕಾರದಿಂದ ತನ್ನ ಮೂಲಭೂತ ಕರ್ತವ್ಯವಾದ ತನಗಾಗಿ

ತನ್ನಿಂದಲೇ ತನ್ನಂತರಂಗದಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕಾದುದ್ದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ವೇದ ಬೋಧನೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಂಡು ಬಂದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಬೋಧನೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಉದಯವಾಗಿವೆ.

ದಾ.ರಾ ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಅನಂತ ಪ್ರಣಯ ಕವನ ನೋಡೋಣ, "ಉತ್ತರಧ್ರುವದಿಂ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವಕೂ ಚುಂಬಕ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸುತಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಂಬಕೆ ಚಂದ್ರನ ಬಿಂಬವು ರಂಬಿಸಿ ನಗೆಯಲಿ ಮೀಸುತಿದೆ ॥

ಇಲ್ಲಿ ಧೃವಗಳು ಮತ್ತು ಚುಂಬಕ ಗಾಳಿ ವಿವರಣೆ ಇದೆ, ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಮೇರು ದಂಡವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ 'ಮೇರು ದಂಡವೇ ಮೇರುಪರ್ವತ. ಈ ಪರ್ವತ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶಿರಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಭೂಮಿ ತತ್ತ್ವದ ಸ್ಥಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶಿರಸ್ಸೇ ಈ ಕವನದ ಉತ್ತರ ಧೃವ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೂಲಾಧಾರವೇ ದಕ್ಷಿಣ ಧೃವ. ಈ ಪರ್ವತದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹಲವಾರು ನದಿಗಳು ಅಥವಾ ನಾಡಿಗಳು ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂರು ನದಿಗಳನ್ನು ಇಡಾ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರ ನಾಡಿ, ಪಿಂಗಳ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿ ಶ್ತ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಗಂಗಾ, ಯಮುನಾ ಸರಸ್ವತೀ ನದಿಗಳೆಂದೂ ಹೆಸರಿವೆ. ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಮಾರ್ಗ. ಸುಷುಮ್ನ ಅಥವಾ ಸರಸ್ವತಿಯ ನಾಡಿಯ ದ್ವಾರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಗುಪ್ತ ನದಿ. ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಗಳು ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹರಿದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಮತ್ತೆ ಕವಲೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು ಸೇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಗಂಗಾ ಯಮುನಾ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಗಳ ಸಂಗಮದಂತೆ, ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಮೂನೆಯ ಮೂರು ಸಂಗಮಗಳಿವೆ.

ಗಾಳಿ ಎಂದರೆ ವಾಯು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಥವಾ ಉಸಿರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಸ್ವರಯೋಗ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕ್ರಾರ ನಮ್ಮ ಉಸಿರು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಉಚ್ಛಾಸ ನಿಃಶ್ವಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಉಸಿರು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೂ, ಕೆಳಗಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಧೃವಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಮೇರುವಿಗೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚುಂಬಕ ಪದಕ್ಕೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಸೆಳೆತ ಎಂದೂ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಉತ್ತರ ಧೃವದಿಂ ದಕ್ಷಿಣ ಧೃವಕೂ ಚುಂಬಕ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸುತಿದೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇರು ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಶಿರಸಿನಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳು. ಅಂದರೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಮೇರುವಿನ ಉತ್ತರ ಧೃವದಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಧೃವಕೂ ಹರಿಯುವ ಚುಂಬಕ ಗಾಳಿ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ.

ದೇಹ ದೇವಾಲಯವೆಂದೂ, ಶಿವ ಶಕ್ತಿ ನಿಕೇತನವೆಂದೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ". ಈ ದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ಶಿವನ ಸ್ಥಾನ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಮೇಲು ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಾನ ಮೂಲಾಧಾರ-ದಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಇವರಿಬ್ಬರ ಮಿಲನವಾಗುವುದು ಯೋಗದ ಗುರಿ. ಅಂದರೆ ಮೂಲಾಧರದಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಎದ್ದು ಶಿವನನ್ನು ಸೇರಬೇಕು. ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮಮಾರ್ಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮಗಳು ಆ ಬ್ರಹ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಂದು ಮಾಡಿರುತ್ತವೆ. ಬಂದ ಎಂದರೆ ಗ್ರಂಥಿ. ಈ ಬಂದನಗಳಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ರುದ್ರ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಂದು ಮಾಡಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಛಧಿಸಿ (ಕತ್ತರಿಸು), ಅದರೊಳಗೆ ಸೇರುವತನಕ ಉಸಿರು ಚಂದ್ರ (ಇಡಾ) ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯ (ಪಿಂಗಳ) ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಛಧಿಸುವಿಕೆಯೇ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ.

ಲಲಿತಾ ಸಹಸ್ರನಾಮದಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರ, ಮಣಿಪುರ, ಅಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹ್ಮಗ್ರಂಥಿ, ವಿಷ್ಣುಗಂಥಿ, ರುದ್ರ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ, ಶಕ್ತಿ ಶಿವನನ್ನು ಸೇರುವ ವಿಚಾರ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪರಿಪಕ್ವವಾದಾಗ ಶಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಿಂದೆದ್ದು ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಶಿವನನ್ನು ಕೂಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ. ಆಗ ಮುಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ

ಮಾನವ ಮೆದುಳು "ಕೇವಲ ಒಂದೂ ಕಾಲು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಗುವ ಈ ಪುಟ್ಟ ಬೆಣ್ಣೆಯಷ್ಟೇ ಮೃದುವಾದ ಅಂಗ, ನಮ್ಮ ಭಾರೀ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಗದ ಕಾರ್ಯ-ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದರಲ್ಲದೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ, ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಬಂದರೆ ಶುಶ್ರೂಷೆ, ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ ರಿಪೇರಿ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ". ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ|| ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್. ಮುಂದುವರಿದು "ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲ ಭಾಗಗಳು ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದರೆ ಸಾಕು, ನಮಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದೇಹದ ತಾಪಮಾನಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾವಿನ ನೆರಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. .... ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿನ ನರಕೋಶಗಳು ಸದಾ ಚುರುಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳವಾದರೂ, ಅಷ್ಟೇ ನಾಜೂಕು. ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆಮ್ಲಜನಕ-ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಹಾನಿಗೀಡಾಗಿ, ಸಾಯಲೂ ಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆಗೆ ತೀವ್ರ ಬಗೆಯ ಏಟು ಬಿದ್ದಾಗ, ಹೊರಗೆ ಯಾವ ಗಾಯವಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೂ, ಏಟು ಬಿದ್ದ ರಭಸಕ್ಕೆ ಮಿದುಳು, ತಲೆ ಬುರುಡೆಯೊಳಗೇ ಅಲುಗಾಡಿ, ಚಲಿಸಿ, ಬುರುಡೆಯೊಳಗಿನ ಮೂಳೆಗಳ ಏಣಿಗೆ ಬಡಿದು, ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾನಿ ಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಮಿದುಳಿಗಾದ ಹಾನಿ ರಿಪೇರಿಯಾಗಲು ಬಹಳ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಲ್ಲವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದೂ ಗಮನಾರ್ಹ. ಮಿದುಳಿನ ರಿಪೇರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ...... ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದರೂ, ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲರಾಶಿ, ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯುವಿನ ಹಾಳೆ, ತಲೆಬುರುಡೆ, ಮೂರು ಪೊರೆಗಳು (ಮಾತೃಕೆಗಳು) ಇವೆ ಆ ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ. ಸುಲಭಕ್ಕೆ ತಲೆಬುರುಡೆ ಒಡೆಯದು. ಮೂರು ಮಾತೃಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನದು (ಡ್ಯೂರಾಮೇಟರ್) ಬುರುಡೆಯ ಒಳ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಿದ್ದರೆ, ಒಳಗಿನದು (ಪೈಯಾ ಮೇಟರ್), ಮಿದುಳಿಗೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಪೊರೆ ಜೇಡನ ಬಲೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. (ಅರೆಕ್‌ನಾಯ್ಡ್ ಮೇಟರ್) ಒಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಪೊರೆಯ ನಡುವೆ, ಮಿದುಳು, ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ ರಸ (ಸೆರೆಬ್ರೊ-ಸ್ಪೈನಲ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್) ವಿರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯುವ ಈ ರಸ 'ಕುಶನ್' ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಏಟು-ಕುಲುಕಾಟದಿಂದ ಮಿದುಳ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಸ, ರಕ್ತದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಮಿದುಳಿನ ಕುಳಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ, ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬೆನ್ನ ನರಹುರಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುವ, ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ರಸದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ೧೨೦ ಮಿಲಿ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗದಿರದು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರಸ ನರಕೋಶಗಳ ಪೋಷಣೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ...... ದೇಹದ ಎಲ್ಲ (ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ). ಒಳಾಂಗಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲ ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್‌ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ-ಕ್ರಿಯೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಜೀವನಾಗತ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಈ ಪುಟ್ಟ ಭಾಗವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾದೀತು. .... ನಾವು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ, ಅಪಾಯದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಪಲಾಯನಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜು ಮಾಡುವ ಹೈಪೋಥೆಲಾಸ್‌ನ ತೂಕ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಗ್ರಾಂ. ಅಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಮುನ್ನೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ! ಈ ಅತಿ ಪುಟ್ಟ ಭಾಗದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೇರು ಪರ್ವತದಷ್ಟು ಕೇವಲ ಇಂಚುಪಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕಂಪಾಸ್‌ನಂತಹ ಅಳತೆಯ ಸಾಧನಗಳಿಂದ, ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗದು ಎಂದು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ಈ ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್. ಇದರ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಹರವು ವಿಶಾಲವಾದದ್ದು. ..... ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶೇ. ೭೦ ಭಾಗ ನೀರು. ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶವಿದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ನೀರು ಬೇಕು. ಈ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅಪಾಯ, ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಅಪಾಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀರು, ಮೂತ್ರ, ಮಲ, ಬೆವರು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ನೀರು, ಆಹಾರ ಪಾನಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನೀರು ಅಲಭ್ಯವಾದಾಗ, ನೀರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸುವ 'ವೇಸೋಪ್ರೆಸಿನ್' ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್‌ದು. ... ಜಠರ ಖಾಲಿಯಾದಾಕ್ಷಣ ನಮಗೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆಗ 'ಹಸಿವು' (ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಸೂಚನೆ) ಆಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ! ಜಠರ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸಲ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ, ಕೆಳಶಿರಗುಳಿಯಲ್ಲಿವೆ. .... ಕೋಪ, ಬೇಜಾರು, ದುಃಖ, ಭಯ, ಆತಂಕಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಹಲ್ಲು ಕಚ್ಚಿ ತಾರಕ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವುದು, ಬೈಯುವುದು, ದುಃಖವಾದಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸಿ, ಧ್ವನಿ ನಡುಗಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೂರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ... ನಮ್ಮ ನಿದ್ರಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೂ ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೆಳಶಿರಗುಳಿಯದು ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. .... ದೇಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅದ್ಭುತ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನು, ಅಡ್ರೆನಲಿನ್, ವೇಸೋಪ್ರೆಸಿನ್, ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್‌ಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿವಿಧ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು 'ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್' ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವ ಕರ್ಮಚಾರಿಗಳು. ರಾಜಗ್ರಂಥಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೆಳ ಶಿರಗುಳಿ ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ... ಕೆಳ ಶಿರಗುಳಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ-ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಜೂಗಡಿಕೆ, ಅತಿ ನಿದ್ರೆ, ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಜಾಗೃತನಾಗಿರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. (ಷಂಡತನ ಅಥವಾ ಅತಿ ಕಾಮುಕತನ) ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ..... ಮಿದುಳಿನ ಬಾಲದಂತಿರುವ ಮಿದುಳಕಾಂಡ (ಬ್ರೈನ್ ಸ್ಟೆಮ್) ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಭಾಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಹಾನಿಯಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯುಂಟಾದರೆ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತ. ... ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವೇ 'ಮೆಡುಲ್ಲಾ', ನುಂಗುವುದು, ವಾಂತಿ, ಉಸಿರಾಟ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡುವುದು. ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೆಡುಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆಡುಲ್ಲಾದ ಕೆಳಗೆ, ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. .... ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳಿರುವ ಮಿದುಳು ಕೂಡ ಒಂದೇ ಜೀವಕೋಶದಿಂದ ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ... ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨,೫೦,೦೦೦ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನರಕೋಶಗಳ ರಚನೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ವಿಕಾಸ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ 'ವಂಶ ವಾಹಿನಿಗಳ ಯೋಜನಾ ಕ್ರಮ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತವಾದರೆ, ಈ ವಂಶವಾಹಿತಿ ಯೋಜನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸರವೂ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ..... ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ ೩೫೦ ಗ್ರಾಂ. ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ ೭೫೦ ಗ್ರಾಂ.ಗೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ, ದೊಡ್ಡವರ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ (೧೨೫೦ ಗ್ರಾಂ) ದಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬಹುತೇಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ

ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವುದರಿಂದ, ಈ ಅವಧಿ ಮಿದುಳು ಮಿದುಳು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾಸ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ತರವಾದ ಅವಧಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳುಂಟಾಗಿ, ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳಿಂದ, ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾದರೆ, ಮದು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ...... ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಂಟಾದರೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೀವ್ರ, ಬಡತನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದು (ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಸೋಯಾ ಅವರೆ, ಕಡಲೇಕಾಯಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿ). ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವಾಂತಿ ಬೇಧಿಯಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಜಂತುಗಳು, ಲಿವರ್ ಹಾನಿ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಇವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ... ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಒಟ್ಟು ಹನ್ನೆರಡು ಜೊತೆ ಕಪೋಲ ನರಗಳು (Cranial Nerves) ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ನರಗಳಾದರೆ, ಕೆಲವು ಪರಿಧಿಯಿಂದ (ಚರ್ಮದಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ) ಸಂವೇದನೆ (ಸ್ಪರ್ಶ, ಒತ್ತಡ, ಶಾಖ, ನೋವು, ಉರಿ)ಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಚಲನೆ ಮತ್ತು ವಂವೇದನೆ ಎರಡನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಮಿಶ್ರ ನರಗಳು. ...... ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಘಟಕವೇ ನರಕೋಶ. ಮಿದುಳಿನ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ನರಕೋಶಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರಕೋಶವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಗೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೇಹ. ಆ ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್) ಕೈಗಳೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಡೆಂಡ್ರೈಟುಗಳು ಬಾಲದಂತಹ ಆಕ್ಸಾನ್ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಆಕ್ಸಾನ್ ನರತಂತು ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದರ ನರ ತುದಿಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ನರಕೋಶದ, ಆಕ್ಸಾನ್‌ನ ತುದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವಾದರೂ, ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕೂಡು ಸ್ಥಳ-ಸೈನಾಪ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನರತಂತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪೊರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. .... ನರತಂತುಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ತುಸು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಗಂಟು ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ನರತಂತುಗಳು ಕಲವೇ ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಕೆಲ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ..... ನರಕೋಶ-ನರತಂತುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಶ-ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು. ನರತಂತು-ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ. ಒಂದು ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು, ಇನ್ನೊಂದು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಪರಿಧಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು. ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ-ಸಂದೇಶ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ನರಕೋಶದಿಂದ ನರಕೋಶಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕಪೋಲ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶ-ಸಂವೇದನೆಯ ಸಾಗಾಟ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರಕೋಶಗಳು ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತ ಒಂದು ನರತಂತುವಿನ ತುದಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ನರವಾಹಕರಗಳನ್ನು (ನ್ಯೂರೋ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್ಸ್) ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರವಾಹಕಗಳು 'ಸೈನಾಪ್ಸ್: ಅನ್ನು ದಾಟಿ, ಇನ್ನೊಂದು ನರ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ರಿಸೆ ಪ್ಟಾರ್' ಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಸಂಕೇತವು ಆ ನರತುದಿಯನ್ನು ಸೇರಿ, ತನ್ನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನರವಾಹಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದರೆ ನರವಾಹಕಗಳು ನಾಶಗೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುರೋ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ್ದರೆ ಸಂದೇಶ-ಸಂವೇದನೆಯ ಸಾಗಾಟ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಎದುರಿಗಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ

ಬಿಂಬದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೂ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಈ ಸಂವೇದನೆ ಮುಟ್ಟದೇ ಮನಸ್ಸು ಏನನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸದು ಅಥವಾ ವಿಕೃತವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು (ಇಲ್ಲೂಶನ್ಸ್-ಭ್ರಮೆ). ..... ಇದುವರೆಗೆ ಸುಮಾರು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಒಂದೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಪರಿಧಿಯ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್‌ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್, ನಾರ್‌ಎಪಿನಿಫ್ರಿನ್ ಸೆರೋಟೊನಿನ್, ಗಾಬಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಸ್ಟಮಿನ್, ಗ್ಲೈಸಿನ್, ಗ್ಲುಟಾಮಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಆಸ್ಪಾರ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಆಕ್ಟೋಪಮಿನ್ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ನರವಾಹಕಗಳಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ನರವಾಹಕಗಳು ಒಂದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಂದೇಶ ಸಾಗಾಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ (ಉದಾ: ಡೋಪಮಿನ್, ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್) ಕೆಲವು ಸಾಗಾಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. (ಗಾಬಾ, ಗ್ಲೈಸಿನ್) ಒಂದು ನರಕೋಶ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ನರವಾಹಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ..... ಬಹುಪಾಲು ನರವಾಹಕಗಳ ಮೂಲ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು. ನರವಾಹಕಗಳು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಈ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ನರವಾಹಕಗಳ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೇ ಇರುವ ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ, ನರವಾಹಕಗಳು ಸಂದೇಶ-ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸಾಗಾಟ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸವು ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ನರವಾಹಕಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಈ ನರವಾಹಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸೈನಾಪ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ನರತಂತುವಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಅಥವಾ ತೆರೆಯುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ. .... ನೆನಪಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್' ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿದ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ, ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣವಾಗಲು ಈ ನರವಾಹಕ ಶಾಯಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ಸಂಗ್ರಹ, ಒಮ್ಮೆಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮಾಹಿತಿ ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ...."

ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪನಾದ ವಾಯು ದೇವ

ಲಿಂಗ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ" ಅಥವಾ "ಚಲಿಸುವ ಬಯಕೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ" ಅಥವಾ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ" ಅಥವಾ "ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ" ಅದುವೇ ವಾಯು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಧರ್ಮಸಾರದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಆರ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಆದುದರಿಂದ ಶಿಲಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದುದು ಲಿಂಗವೆಂದಲ್ಲ, ಭಾವ ಲಿಂಗ, ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ಎಂದು ಮೂರು ಭೇದಗಳು. ಗುರು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾರಣತನು, ಸೂಕ್ಷ್ಮತನು ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲತನುಗಳಲ್ಲಿ ದೀಕ್ಷಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವನು. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಲ್ಲಿ ಉಪನಯನ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹೇಗೋ ಹಾಗೇ ವೀರಶೈವರಲ್ಲಿ ದೀಕ್ಷಾ ಸಂಸ್ಕಾರ, ವೈಷ್ಣವರಿಗೆ ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ವೀರಶೈವರಿಗೆ ಇಷ್ಟಲಿಂಗ, ಆದರೆ ಇಷ್ಟಲಿಂಗವನ್ನು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು; ಪೂಜಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಪೂಜೆಮಾಡಬೇಕು, ಇಷ್ಟಲಿಂಗದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಭಾವ ಲಿಂಗಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅಭಿಜ್ಞರು ಹೇಳುತಾರೆ. "ಮನವ ಕೊಟ್ಟು ಲಿಂಗವನೊಲಿಸಲೇ ಬೇಕು ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಲಿಂಗಪೂಜೆ ಎಂಬುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಲಿಂಗ ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ಪರವಸ್ತುವಾಗಿ-ರುವುದರಿಂದ, ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಆ ಪರವಸ್ತುವಿನೊಡನೆ ತಾನು ಕೂಡಿರುವೆನೆಂದು ತಿಳಿದು ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸಿ ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು".

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುಗಳಿಗೆ ಲಿಂಗ ಎಂದರೆ ಗುಹೇಶ್ವರ, ಗುಹೇಶ್ವರ ಅಂದರೆ ಅರಿವು, ಅರಿವು ಅಂದರೆ ಬಯಲು, ಬಯಲು ಅಂದರೆ ಶೂನ್ಯ ಶೂನ್ಯ ಅಂದರೆ ಲಿಂಗ. "ಲಿಂಗವನರಿಯದೆ ಏನನರಿದಡೆಯೂ ಫಲವಿಲ್ಲ ಲಿಂಗವನರಿದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೇನ-ನರಿದರೂ ಫಲವಿಲ್ಲ ಸರ್ವಕಾರಣ ಲಿಂಗವಾಗಿ ಲಿಂಗವನೆ ಅರಿದು ಲಿಂಗ ಸಂಗವನೆ ಮಾಡುವೆ ಸಂಗ ಸುಖದೊಳು ಓಲಾಡುವೆ ಗುಹೇಶ್ವರ"

ವಚನಶಾಸ್ತ್ರರಹಸ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ರಂಗನಾಥ ರಾಮಚಂದ್ರ ದಿವಾಕರ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಶಿವ ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಲಿಂಗ ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಪರಮಾತ್ಮ ಪ್ರತೀಕ, ಷಟ್ ಸ್ಥಲಗಳೆಂದರೆ ಸಾಧಕನು ಸಿದ್ದನಾಗುವವರೆಗೆ ಏರತಕ್ಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಗಳುಳ್ಳ ಆರು ಮೆಟ್ಟಲುಗಳು, (ಆರು ಚಕ್ರಗಳು) ಭಕ್ತ, ಮಹೇಶ, ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿ, ಪ್ರಸಾದಿ, ಶರಣ, ಐಕ್ಯ ಎಂಬವೇ ಆ ಆರು ಸ್ಥಳಗಳು, ಷಟ್ ಸ್ಥಲಗಳಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯಸ್ಥಳವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಸುಳಿವಾತನೆ ಜಂಗಮನು, ಸದಾಚಾರ, ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಆಚಾರ, ಗಣಾಚಾರ ಅಂದರೆ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಇವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ನಿತ್ಯಾಚಾರ ಅಂದರೆ ಪೂಜಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳು, ಶಿವಾಚಾರ ಅಂದರೆ ಲಿಂಗಧಾರಿಗಳನ್ನು ಆದರಿಸುವದು, ಅಂಗಾಚಾರ ಅಂದರೆ ಲಿಂಗಧಾರಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಪೂಜೆ ಇವೇ ಪಂಚಾಚಾರಗಳು. ಗುರು, ಲಿಂಗ, ಜಂಗಮ, ವಿಭೂತಿ, ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪಾದೋದಕ, ಪ್ರಸಾದ, ಪಂಚಾಕ್ಷರಮಂತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದೆ ಅಷ್ಟಾವರಣ. ಇಷ್ಟು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ವಚನಕಾರರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಚನಗಳು ಕೂಡ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವವು. ಇಷ್ಟುಮೀರಿ, ಹಲಕೆಲವು ತೀರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಟದ ವಚನಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ವಜನಶಾಸ್ತ್ರದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನಂದರೆ, ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಉಗಮಹೊಂದಿ, ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡು, ಶರಣರ ನಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೆರೆಯುವ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ಗುಣಗ್ರಹಣಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕತ್ವವು ನಮಗೆ ಅಡ್ಡಬರಲಾರದು."

ತಿಂತಿಣಿ ಮೌನೇಶ್ವರರ ವಚನಗಳು "ಮೂರು ಕಾಸಿನ ಲಿಂಗವ ಕೊಳಲಿಕ್ಕೆ ಮಾರಲಾರೆ ದಾರವ ಕಟ್ಟಿ ಧರಿಸಲಾರೆ ಬಾಯೊಳಗೆ ಹುದುಗಿಡಲಾರೆ ಸಂಗಯ್ಯಗೆ ಧಾರುಣಿಯುಂಟು ಭಯವುಂಟೆ, ಬಸವಣ್ಣ"

ಬಾವಾರ್ಥ:- ಲಿಂಗ ಎಂಬುದು ಸರ್ವಮಯವಾದದ್ದು ಅದೊಂದು ಸತ್‌ಚೇತನ, ನಿರಾಳ ನಿಶ್ಚಿಂತ ಸ್ವರೂಪ. ಅಂತಹ ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾದ ಸಂಗಯ್ಯನ ಸ್ವರೂಪಿ ಲಿಂಗವನ್ನು ಮೂರು ಕಾಸಿಗೆ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾರುವುದು ದಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಧರಿಸುವುದು ಬಾಯೊಳಗೆ ಹುದುಗಿಸಿ ಬಂದಿಸಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂಗವೇ ಲಿಂಗವಾದ ಮೇಲೆ ತೋರಲಿಂಗದ ಹಂಗಿನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಜಂಗಮ ಎಂದರೆ ಅನುಭಾವದ ಮೂಲಕ ಅನಾದಿಯಾದ ಪರಶಿವನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡವನು ನಡೆದಾಡುವ ಲಿಂಗ. ದೇಹವನ್ನು ಪುರು ಅಥವಾ ಪುರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ
ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಇದು ಎಂಟು ವಸ್ತುಗಳಿಂದಾದ ಪುರಿ. ಆ ಎಂಟು ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್ಪು, ತೇಜಸ್, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಆತ್ಮ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ. ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಟು ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಭೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವೆಂದರೆ : ಮನೆ, ಹಾಸಿಗೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಆಭರಣ, ಸತಿ, ಪುಷ್ಪ, ಗಂಧ, ತಾಂಬೂಲ, ಸಾಧಕನು ಅಷ್ಟಭೋಗೈಶ್ವರ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಡದೆ, ವಿಭೂತಿ (ಐಶ್ವರ್ಯ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧನೆಯತ್ತ ಗಮನಕೊಡಬೇಕೆಬುದು ಶರಣರ ವಚನ. ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ಎಂಟು ರೀತಿಯ ಆಸೆಗಳು ಮಲಿನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿವೆ. ಅವೇ ಅಷ್ಟಮಲಗಳು. ಅವೆಂದರೆ, ಹೊನ್ನು, ಹೆಣ್ಣು, ಮಣ್ಣು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬಟ್ಟೆ, ವಾಹನ ಮತ್ತು ಒಡವೆಗಳಿಗೆ ಪಡುವ ಆಸೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇವೇ ಮಲಗಳಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಕರ್ಮ ಅಂಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆತ್ಮ ಮಲಿನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಹೇಗೆ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಲಿಂಗವು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಪ್ರಾಣ ಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿಯೆಂದರೆ ಆದಿಶಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ

ರೂಪಗಳಾದ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವನು ಎಂದಾದುದರಿಂದ, ಆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ಅನುಭಾವವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭಾವದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು, ಪ್ರಾಣವು ಹೇಗೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಕಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಲಿಂಗವು (ಪರಶಿವನೂ) ಪ್ರತಿ ಕಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಲಿಂಗ, ಲಿಂಗವೇ ಪ್ರಾಣ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲ, ಅದು ಅವನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಸತ್ಯ ಅಂದರೆ ಅವನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡ ಜಂಗಮಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅವನ ಪ್ರಾಣವೇ (ವಾಯುವೇ) ಅಂಗ.

ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯಸಿಂಹಾಸನಾಧೀಶ್ವರ ಶ್ರೀಮನ್ನಿಡುಮಾಮಿಡಿ ಶ್ರೀ ಶೈಲ ಜ. ಪ. ಚೆನ್ನಬಸವರಾಜ ದೇಶಿಕೇಂದ್ರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಆತ್ಮವೇ ಲಿಂಗ. ಲಿಂಗವೆ ಆತ್ಮ ಆ ಅಖಂಡ ಮಹಾಚೈತನ್ಯವು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಿಖಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಊರ್ಧ್ವಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನಾಗಿ ಆಜ್ಞಾ (ತ್ರಿಕೂಟಿ) ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಧ್ಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರಾತ್ಮನಾಗಿ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಧೋಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನಾಗಿ ಆ ಚೈತನ್ಯ ವಿರುತ್ತದೆ. ಅಧೋ ಹೃದಯ (ಎದೆ) ದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಾತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನಾಗಲು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯಾಜ್ಞಾನೋಪಾಸನೆಗಳ ಇಷ್ಟ - ಪ್ರಾಣಲಿಂಗೋಪಾಸನೆಗಳು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀಗುರುವು ಶಿಷ್ಯ ಶಿರದರಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿವಕಳೆಯನ್ನೇ ತನ್ನ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದ ಯೋಗಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿ ಇಷ್ಟಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಿಯಾ ರಾಧನೆಯ ಮಾಡಹಚ್ಚುತ್ತಾನೆ. ಮಹಾಚೈತನ್ಯ (ಮಹಾತ್ಮ)ನಾಗ ಹಚ್ಚುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾನು ಬೇರಲ್ಲ ಲಿಂಗ ಬೇರಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸ್ವಸ್ವರೂಪವೇ ಲಿಂಗ. ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ದರ್ಶನವೇ ಲಿಂಗದರ್ಶನ. ಅದುವೇ ಷಡ್‌ದರ್ಶನ. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಲಿಂಗಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಅಂಗವೇ ಶಕ್ತಿ. ಅಂಗತ್ವವೆ ಲಿಂಗ. ಕರಣೇಂದ್ರಿಯಗಳೇ ಶಕ್ತಿ. ಆ ಕರಣೇಂದ್ರಿಯತ್ವವೇ ಲಿಂಗ".

ಚಿದಾನಂದ ಅವಧೂತರ ಕೀರ್ತನೆಗಳು

ಲಿಂಗ ಕಟ್ಟುವೆ ಯಾಕೋ ನೀ ಲಿಂಗ
ಲಿಂಗಾಂಗವೆಲ್ಲವು ಸರ್ವಾಂಗ ಲಿಂಗ
ಉಳಿಮುಟ್ಟದ ಲಿಂಗ, ಊರು ಮುಟ್ಟದ ಲಿಂಗ
ತಿಳಿಯೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಂದಾಗದ ಲಿಂಗ
ಕುಲಕರ್ಣಿ ಕಂಚುಗಾರರಲಿ ಹುಟ್ಟದ ಲಿಂಗ
ನಲಿಯತು ತನ್ನಿಂ ತಾನಾದ ಲಿಂಗ
ಏಕವಾಗಿಹ ಲಿಂಗ ಎಲ್ಲವು ತಾನಾದ ಲಿಂಗ
ಸಾಕಾರವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತಿರುವ ಲಿಂಗ
ನಾಲ್ಕು ತನುವಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಲಿಂಗ
ಬೇಕೆಂದ ರೂಪಿಗೆ ಬಂದಂತ ಲಿಂಗ
ಏನು ತೋರದ ಲಿಂಗ ಎಡೆದೆರೆಪಿಲ್ಲದ ಲಿಂಗ
ಧ್ಯಾನಕ ಮೌನಕೆ ನಿಲುಕದ ಲಿಂಗ
ಜ್ಞಾನ ಮೂರುತಿ ಚಿದಾನಂದ ಲಿಂಗ
ತಾನೆ ವಿಲಾಸದಿ ಬಂದಂಥ ಲಿಂಗ

ಹರಿರೂಪಧರಂ ಲಿಂಗಂ ಲಿಂಗರೂಪಧರೋ ಹರಿಃ ।
ಈಷದಪ್ಯಂತರಂ ನಾಸ್ತಿ ಭೇದಕೃಚ್ಚಾನಯೋಃ ಕುಧೀಃ ॥ ೪೪

ನಾರದೀಯಪುರಾಣಂ – ಅಧ್ಯಾಯ-6, ಶ್ಲೋಕ 44

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹರಿರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿದ ಲಿಂಗ, ಲಿಂಗರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಹರಿ ಇವರುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಎಂದರೆ ಜಗತ್ಕಾರಣನಾದ ದೇವನು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುವ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಆ ದೇವತೆಯನ್ನು ಭಿನ್ನವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಜಗತ್ಕಾರಣನಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ಒಬ್ಬನೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೇವತೆಯು ಭಿನ್ನವೆಂದು ತಿಳಿಯುವವನು ದುರ್ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನು.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರ ಅಭಿಮತ ನೋಡಿ

ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಆತ್ಮ ಪರಶಿವನ ನೆಲೆಯಾಗಿರಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆತ್ಮ ಎಂದಾದರೆ ಅಂಥ ಅಂಗದ ಆಚಾರಗಳೆಲ್ಲ ನಿಷ್ಠಾಪೂರ್ವಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ, ಶ್ರದ್ಧಾ ಪೂರ್ವಕ ನೈತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಆಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂದರೆ, ಅಂಗದ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನೋದಯ (ಅಂದರೆ, ಅಂಗನಿಗೆ ತಾನು ಶಿವನ ಅಂಗ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು.). ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಧಾರಣ ಎಂದರೆ, "ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಳದ ತುದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ, ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಹೊಕ್ಕರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪರಶಿವನ ದರ್ಶನವಾಗುವುದು." ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಭಕ್ತನು ಜಪಿಸುವಾಗ ಅವನ ಜಪವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿದ ಸಾಧಕನು ಜಪವನ್ನು ತನ್ನ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಅವನ ಉಸಿರಾಟವೇ ಒಂದು ಜಪ.

ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಧೋಮುಖ ಕಮಲ ಎಂದರೆ, ಆರು ಚಕ್ರ (ಪದ್ಮ ಅಥವಾ ಕಮಲ) ಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ . ಅದುಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿಯು ಸುತ್ತುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಆ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಉಳಿದ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವ ಪದ್ಮವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ತಂತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಂಡಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಾವಿನಂತೆ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿರುವ ಅದನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಆಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮುಂತಾದ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅದು ಕೊನೆಗೆ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅಧೋಮುಖದ ವಾಯುವನ್ನು (ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು) ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕುಂಡಲಿಯು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಂಗದ ನೂರೊಂದು ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಗಳನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಮುಮುಕ್ಷುವಿಗೆ ಶಿವಾನುಗ್ರಹ ದೊರೆತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅದೇ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಗ್ರಹ ದೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭಾವ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ವಚನಕಾರರು ಯೋಗ, ತುರೀಯ, (ತೂರ್ಯ), ಸಮಾಧಿ, ಅದ್ವೈತಸ್ಥಿತಿ, ಸಮರಸ, (ಸಾಮರಸ್ಯ) ಮುಂತಾದ ಪದಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, (ಅದರ ಹಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವುದು ಎಂದಲ್ಲ) ಮೂಲಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆಬ್ಬಿಸಿ, ನಾಲಗೆಯ ಮೂಲಕ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಿಂದ ಒಸರುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಅಮೃತಧಾರಣೆ: ಇದು ಆನಂದದ ಮೂರ್ತರೂಪ. ಈ ರೀತಿ ಅಮೃತಪಾನ ಮಾಡಿದವನು ಹರಿಹರಾದಿಗಳ ಒಡೆಯನಾಗುತ್ತಾನೆ (ಪರಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು

ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ)ಯಲ್ಲದೆ, ಹಸಿವು, ತೃಷೆ, ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾತ್ಮಗಳು ಎಂದರೆ, ಜೀವಾತ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ನಿರ್ಮಲಾತ್ಮ ಶುದ್ಧಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮ ಭೂತಾತ್ಮ ಮಹಾತ್ಮ

ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ನಾವು ಒಂದು ಕಮಲವೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ವಿಶ್ವದ ಎಂಟು ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಆ ಕಮಲದ ಎಂಟು ದಳಗಳಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಎಂಟು ದಳಗಳೆಂದರೆ: ಇಂದ್ರದಳ (ಪೂರ್ವ), ಅಗ್ನಿದಳ (ಆಗ್ನೆಯ), ಯಮದಳ (ದಕ್ಷಿಣ), ನೈರುತ್ಯದಳ (ನೈರುತ್ಯ), ವರುಣದಳ (ಪಶ್ಚಿಮ), ವಾಯುದಳ (ವಾಯುವ್ಯ), ಕುಬೇರದಳ, (ಉತ್ತರ) ಮತ್ತು ಈಶಾನ್ಯದಳ (ಈಶಾನ್ಯ). ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಾನವನ ಹೃದಯವೇ ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲವೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಂತೂ ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲವು ವಿಶ್ವದ ಸಂಕೇತವಾಗಲಿ, ಮಾನವನ ಹೃದಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಲಿ, ವಚನಕಾರರ ಪ್ರಕಾರ ಅದರ ಮಧ್ಯವು ಪರಶಿವನ ನೆಲೆ. ಆಚಾರಗಳ ಕೆಲಸ ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಥವಾ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸು (ಅಂದರೆ ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು), ಲಿಂಗಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಡಗಬಲ್ಲುದು. ಲಿಂಗಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು.

ನಾಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ

ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧಕನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ನಾಡಿಗಳು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ವೈದ್ಯ ಸಂಗಣ್ಣನೆಂಬ ವಚನಕಾರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ, ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ನಾಡಿಗಳ ಹೆಸರು ಹೀಗಿವೆ : ಮಯೂರನಾಡಿ. ಮಂಡೂಕನಾಡಿ, ಜಳೂಕನಾಡಿ, ಅಹಿವಳಿನಾಡಿ ಮಂಡಲಗಮ-ಕನಾಡಿ, ಷಂಡೇತಪಥನಾಡಿ, ದೀರ್ಘನಾಡಿ. ಅಧಮನಾಡಿ. ಉತ್ತರನಾಡಿ, ಪೂರ್ವನಾಡಿ, ಪಶ್ಚಿಮನಾಡಿ, ಗಜಗಮನನಾಡಿ, ಹಚ್ಚೊತ್ತಿ ನಾಡಿ, ವಿಕ್ರಮನಾಡಿ, ಸೂತ್ರನಾಡಿ, ಸಂಚುನಾಡಿ, ಸಂಚಲನಾಡಿ, ಶೈತ್ಯನಾಡಿ, ಉಷ್ಣನಾಡಿ, ವಿಹಂಗನಾಡಿ, ಕೂರ್ಮನಾಡಿ, ಮರ್ಕಟನಾಡಿ, ಪಿಪೀಲಿಕಾನಾಡಿ, ದಂಷ್ಟ್ರನಾಡಿ, ಮಕರನಾಡಿ, ಕರ್ಕೋಟಕನಾಡಿ, ಸಮರಸನಾಡಿ, ಸಂತೋಷನಾಡಿ.

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಾತನ್ನು ವಚನಕಾರರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಆತ್ಮನೇ (ಅಂಗನೇ) ಲಿಂಗವಾದುದರಿಂದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪರಂಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗವಿದೆ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲಿಂಗವು ಜ್ಯೋತಿಯೆಂಬುದು ಅನುಭಾ-ವದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಕುಂಡಲಿ-ಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿರುವ ಶೂನ್ಯಲಿಂಗವನ್ನು ಬೆರೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಅಮೃತ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರವೇ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವೇ ಊರ್ಧ್ವಕುಂಡಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು. ಮನುಷ್ಯನ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳಿವೆ ಎಂಬ ತಾಂತ್ರಿಕರ ಅಭಿಮತವನ್ನು ವಚನಕಾರರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ (ಅಂದರೆ ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ) ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಕೊನೆಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ತಾಂತ್ರಿಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ. ಅದನ್ನೇ ವಚನಕಾರರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಆಚಾರಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತನು ಐಕ್ಯವಾಗಬೇಕು; ಇನ್ನೂ ಮೇಲಿನ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುರುಲಿಂಗ, ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ ಮುಂತಾದ ಲಿಂಗಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆರನೆಯ ಮಹಾಲಿಂಗವನ್ನೂ ದಾಟಿ, ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶೂನ್ಯಲಿಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಇದೇ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ. ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವೇ ನಿಜವಾದ (ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುನ್ನತ) ಊರ್ಧ್ವದ್ವಾರ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಆಧಾರಚಕ್ರವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಆಚಾರಲಿಂಗವನ್ನು ಕುಂಡಲಿಯು ಸುತ್ತುವರಿದಿದೆ. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಆ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿರುವ ಶೂನ್ಯಲಿಂಗವನ್ನು ತಲುಪುವ ದಾರಿಯೇ ಊರ್ಧ್ವಪಥ. ಈ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ವಿಶುದ್ಧಿ ಮಣಿಪೂರಕ, ಅನಾಹತ, ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳಿವೆ.

ಲೋಕಗಳು ಒಟ್ಟು ಹದಿನಾಲ್ಕು ಇದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಏಳನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಲೋಕಗಳೆಂದೂ, ಉಳಿದ ಏಳನ್ನು ಅಧೋಲೋಕಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಭೂಲೋಕ, ಭುವರ್ಲೋಕ, ಸ್ವರ್ಲೋಕ, ಮಹರ್ಲೋಕ, ಜನರ್ಲೋಕ, ತಪರ್ಲೋಕ, ಸತ್ಯಲೋಕವೇ ಊರ್ಧ್ವಲೋಕಗಳು. ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಪಿಂಡಾಂಡವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಲೋಕಗಳುವೆ, ನಾಭಿ, ಕುಕ್ಷಿ, ಹೃದಯ, ವಕ್ಷ, ಕಂಠ, ಹಣೆ, ತಲೆ, ಇವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಏಳು ಊರ್ಧ್ವಲೋಕಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳೆನಿಸಿವೆ. ಅಧೋಲೋಕ ಅತಳ, ವಿತಳ, ಸುತಳ, ರಸಾತಳ, ತಳಾತಳ, ಮಹಾತಳ, ಪಾತಾಳ.

ವಚನಕಾರರು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ, ಮನುಷ್ಯನ ಮೇರು ದಂಡದಲ್ಲಿ (ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಲ್ಲಿ/ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ) ಐದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನಗಳಿದ್ದು, ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕ್ಕೆ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಆಧಾರ ಅಥವಾ ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ, ಅನಾಹತ ಮತ್ತು ವಿಶುದ್ಧಿ ಎಂಬುದು ಇವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳು. ಆದರೆ ಈ ಯಾವ ಚಕ್ರಗಳೂ ಇಂದ್ರಿಯ ಗೋಚರವಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಚೈತನ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅದು ಗಿಡ ಮರಗಳಲ್ಲಿ, ಅವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅದು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿದ್ದರೂ, ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಮೆದುಳಿನ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಹೇಗೆ ಚಿಂತಿಸಬಲ್ಲನೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಅವನು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹೇಗೆ ರೂಪರಸಾದಿಗಳ ವರದಿ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೋ, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆ ವರದಿಗಳ ಅರಿವು ನಮಗಾ-ಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಚಕ್ರಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಚೈತನ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಐದು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿರುವುದು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ. ಅಂದರೆ, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಭಾಗ ಅಥವಾ ಗುದದ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ಥಳವೇ ಅದರ ಸ್ಥಾನ. ಆ ಚಕ್ರವನ್ನು, ಮಲಗಿರುವ ಹಾವಿನಂತೆ ಸುರುಳಿಯಾ-ಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿಯು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿಯೇ ಶಕ್ತಿ, ಚಕ್ರದ ಕೇಂದ್ರವೇ ಚೈತನ್ಯ, ಇಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಆಚಾರಲಿಂಗವೆಂದು ಹೆಸರು. ಶಕ್ತಿಯು ಹಾವಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ, ಅದಕ್ಕೆ ಭುಜಂಗಿ ಶಕ್ತಿಯೆಂದೂ ಹೆಸರುಂಟು. ಸಾಧಕನು ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತ-ಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಶಿರೋಭಾಗವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ, ಅದು ಮೊದಲು ಆಧಾರಚಕ್ರವನ್ನು ಭೇದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ನಾವು ವಚನ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಚಾರಲಿಂಗದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅನಂತರ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಆಧಾರದ ಮೇಲಿರುವ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಗುರುಲಿಂಗವನ್ನೂ, ಅನಂತರ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನದ ಮೇಲಿರುವ ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಶಿವಲಿಂಗವನ್ನೂ ಕೂಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಅದು ಹೃದಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಅನಾಹುತ ಚಕ್ರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಜಂಗಮ ಲಿಂಗವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಅನಂತರ ಕಂಠಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗವನ್ನು ಕೂಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆರಡು ಚಕ್ರಗಳಿವೆ. ಹುಬ್ಬಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು. ಸಾಧಕನು ಅನಂತರ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾಲಿಂಗವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೆತ್ತಿಯ-ಲ್ಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಅಲ್ಲಿರುವ ಶೂನ್ಯಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಚನಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯವೆಂದು ಹೆಸರು. ಶಾಕ್ತರ ಪ್ರಕಾರ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಶಿವನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದೇ ಪರಮಧೇಯ; ವಚನಕಾರರ ಪ್ರಕಾರ, ಅಂಗನು (ಕುಂಡಲಿನಿ/ಆತ್ಮ) ಶೂನ್ಯಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದೇ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯೆಯ ಒಂದೇ ಇದ್ದು ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಪರಿಭಾಷೆಯಷ್ಟೇ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಚಕ್ರಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥೂಲರೂಪಗಳಾದ ಮಾಂಸ, ಎಲುಬುಗಳಂತಲ್ಲ-ವಾದುದರಿಂದ, ಅವು ಇಂದ್ರಿಯಗೋಚರವಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದರೂ, ಅವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದರಿಂದ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲುವೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ-ದಂತೆ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ನರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಂತೆ, ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚಕ್ರವೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಲ ಎಂದಷ್ಟೇ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ವಚನಕಾರರೂ ಶಾಕ್ತರಂತೆ ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಆರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಂದರೆ, ಆಧಾರ ಅಥವಾ ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರ (ಮಣಿಪೂರಕ), ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಐದು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆಜ್ಞಾ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ (ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೇಲಿರುವ (ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಕ್ರವೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸಹಸ್ರಾರ ಪದ್ಮ (ಅಥವಾ ಸಹಸ್ರದಳ ಪದ್ಮ)ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ದಶವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು

ಹಲವು ವಚನಕಾರರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳೆಂದರೆ: ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೃದಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು, ನಾವು ಅದರ ದೆಸೆಯಿಂದಲೇ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಪ್ರಾಣಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಅನ್ನ ಪಾನಾದಿಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದಲೇ. ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ಜಠರದಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಕೊನೆಗೆ ಅದನ್ನು ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವುದು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ಕೆಲಸ. ಇದರ ಸ್ಥಾನ ಗುದ. ನಾವು ನೀಡಿದ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಸುವುದು, ಮಡಿಸಿದ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ವ್ಯಾನ ವಾಯುವಿನ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾನ ವಾಯುವು ಕಂಠಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು, ನಾವು ಮಾತಾಡುವುದು, ಅಳುವುದು, ನಗುವುದು, ಶೀನುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು, ತೇಗುವುದು ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾವು ಅನ್ನ ಪಾನಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ, ಕುಡಿಯುವಾಗಲೂ, ಅದನ್ನು ನುಂಗುವಾಗಲೂ ಅದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಕೆಲಸ ಸಮಾನವಾಯುವಿನದು. ನಮ್ಮ ನಾಳಗಳನ್ನೂ ರೋಮಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಗವಾಯು, ಇದ್ದು ಅದು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಿರುವುದು. ಕೂರ್ಮವಾಯುವಿನ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಮುಚ್ಚುವುದು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಕೃಕರ ವಾಯುವಿನಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಹಸಿವು ನೀರಡಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಯಕೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ದೇವದತ್ತ ವಾಯುವಿನಿಂದಾಗಿ, ನಾವು ಮಲಗುವುದು, ಕೂರುವುದು, ಏಳುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು ತಿರುಗುವುದು ಮುಂತಾದಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಧನಂಜನವಾಯುವು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸಾಲೋಕ್ಯ, ಸಾಮೀಪ್ಯ, ಸಾರೂಪ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಯುಜ್ಯ ಎಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಪದವಿ ಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಿ, ಕೇವಲ ಲಿಂಗಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ವ್ಯಾನ ವಾಯುವಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು

ನಿಯಂತ್ರಿಸ-ಬಹುದು. ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾವು ಚಂಚಲಚಿತ್ತರಾಗಿ ಅನ್ಯಗಮನ ಮಾಡುವುದು ಉದಾನ ವಾಯುವಿನಿಂದಾಗಿ, ಲಿಂಗಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಆ ವಾಯುವು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸ್ವಯಂಜ್ಯೋತಿಯ ಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವರು ಚಕ್ರಗಳು ಆರೆಂದೂ, ಕೆಲವರು ಚಕ್ರಗಳು ಏಳೆಂದೂ ಕೆಲವರು ಒಂಬತ್ತೆಂದೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಚಕ್ರಗಳು ಹನ್ನೆರಡೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹನ್ನೆರಡೆಂದರೆ: ಆಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ, ಆಜ್ಞಾ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ (ಸಹಸ್ರಾರ), ಶಿಖಾ, ಪಶ್ಚಿಮ, ನಾದ, ಬಿಂದು ಮತ್ತು ಕಲಾ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡಂತೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ನಾಳಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನೆ ಶಾಕ್ತರು ನಾಡಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಅಗೋಚರವೊ ಹಾಗೆ ನಾಡಿಗಳೂ ಅಗೋಚರವೇ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳು ನಾಡಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತರೂಪವೆನ್ನ-ಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ೭೨,೦೦೦ ನಾಡಿಗಳಿದ್ದು ೩೬,೦೦೦ ಎಡಗಡೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ, ೩೬,೦೦೦ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ.

ವಾಯುಗಳು ಹದಿನಾಲ್ಕು ವಿಧವಿದ್ದು ಅವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಾಯುವಿನ ಹದಿನಾಲ್ಕು ರೂಪಗಳಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಮುಖ್ಯ ಆ ಐದರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಾಯು ಮುಖ್ಯ ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ (ಪೂರಕ, ರೇಚಕ, ಕುಂಭಕಗಳು ಮೂಲಕ) ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ವಾಯುಧಾರಣೆ. ಇದು ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಪರಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಹೇಗಿರಬಹುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರ

ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ತಯಾರಿಸಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಬಳಸುವ ಅಣುಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ-ನಿರ್ವಹಿಸಲು 20 ವಿಭಿನ್ನ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಾವಿರಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅನುಕ್ರಮವು ಪ್ರೋಟೀನ್ ವಿಭಿನ್ನ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು 20 ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ 20 ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನೂರಾರು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಒಂಬತ್ತು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಒಂಬತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು:

1. ಹಿಸ್ಟಿಡಿನ್ : ಹಿಸ್ಟಮೈನ್ ಎಂಬ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು (ನರಪ್ರೇಕ್ಷಕ) ಮಾಡಲು ಹಿಸ್ಟಿಡಿನ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಿಸ್ಟಮೈನ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಐಸೊಲ್ಯೂಸಿನ್ : ಐಸೊಲ್ಯೂಸಿನ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಚಯಾಪಚಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ-ಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ಲ್ಯೂಸಿನ್ : ಲ್ಯುಸಿನ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ನಾಯು ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಲೈಸಿನ್ : ಲೈಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

5. ಮೆಥಿಯೋನಿನ್ : ಮೆಥಿಯೋನಿನ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಚಯಾಪಚಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಶೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆಥಿಯೋನಿನ್ ಸತು ಮತ್ತು ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. ಫೆನೈಲಾಲನೈನ್ : ಡೋಪಮೈನ್, ಎಪಿನ್ಫ್ರಿನ್ ಮತ್ತು ನೊರ್ಪೈನ್ಫ್ರಿನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂದೇಶವಾಹಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಫೆನೈಲಾಲನೈನ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇತರ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

7. ಥ್ರೋನೈನ್ : ಕಾಲಜನ್ ಮತ್ತು ಎಲಾಸ್ಟಿನ್ ನಲ್ಲಿ ಥ್ರೆಯೋನೈನ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಕ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ ರಚನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ , ಇದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಚಯಾಪಚಯ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಥ್ರೋನೈನ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

8. ಟ್ರಿಪ್ಟೊಫಾನ್ : ಟ್ರಿಪ್ಟೊಫಾನ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸರಿಯಾದ ಸಾರಜನಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿರೊಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು (ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್ಮಿಟರ್) ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿರೊಟೋನಿನ್ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ

9. ವ್ಯಾಲೈನ್ : ವ್ಯಾಲಿನ್ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಂಗಾಂಶ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದೆ.

ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವು ಸಾವಯವ ರಾಸಾಯನಿಕ-ವಾಗಿದೆ. ಸಾವಯವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕಾರ್ಬನ್-ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲಭೂತ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಪ್ರತಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ: ಆಹಾರವನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು (ನರಪ್ರೇಕ್ಷಕಗಳು) ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ-ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಜನರು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯಲು,

ಅವರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊ-ಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವ ದೇಹವು ಎಷ್ಟು ಕಾರ್ಯನಿರತ-ವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯು 2.5 ಮಿಲಿಯನ್ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಳಪದರ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಳಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ಕಾಲಜನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಿರಂತರ ದುರಸ್ತಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ನಾಯುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತಗಳ ಪ್ರಸರಣದವರೆಗೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ರಚನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದವರೆಗೆ, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಕರ್ಷಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಗುಂಪು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅವು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಶ್ರೇಣಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದು ನಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹವು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ನೀರಿನ ನಂತರ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಕೆಲವು ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕೂದಲು, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಂತಹ ದೇಹದ ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸೇವನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ-ಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವು-ದರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಕಾಳಜಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪರಿಗಣನೆಯಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಗಿಂತ ಜೀವನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಭೌತಿಕ ದೇಹವು ನಾಡಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತಲೂ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವಿನಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳು, ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಇತರ ದೈಹಿಕ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್ಗಳಾಗಿವೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಪಂಚವೂ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಇದೆ

ವೇದಾಂತವು ಹೇಳುವದೇನೆಂದರೆ, "ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಪಂಚವೂ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಇದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸ ಪ್ರಪಂಚಗಳು ಎಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಇವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಅವುಗಳೊಳಗೆ ಇರುವದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ತನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಕನ್ಯೆಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ತಾನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವದಾಗಿ ತಿಳಿದರೂ ಆಕೆಯು ಹೊರಗೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ನೀವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಪ್ರಪಂಚವೇ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಇದೆ, ನೀವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಎರಡು ಬಗೆಯ ಮಾತುಗಳಿವೆ ; ತಲೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವ

ಮಾತು, ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಾತು, ತಲೆಯಿಂದ ಆಡುವ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಹಿಡಿದಾಡಬಹುದು, ಬಳಸ ಬಹುದು. ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತು ಹೊರಚಿಮ್ಮಿದಾಗ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವೇ ಮಹಿಮೆಯೇ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರನ್ನಾಗಲೀ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಬದಲಾಯಿಸಲಾರೆವು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ ; ನಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಭೂಮಿಕೆಗೆ ಎತ್ತಬೇಕೆಂಬುದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮದ ಉದ್ದೇಶ ; ದೇವರ ನಿಯಮದ ಉದ್ದೇಶ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮರಳುತನ, ಹುಚ್ಚುತನಗಳೂ ಅವಿವೇಕಗಳೂ ಎಲ್ಲಾ ಜಾಣತನಗಳೂ ವಿವೇಕ ವಿಚಾರಗಳೂ ದೇವರೇ ತಾನೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ನೂಕುವ ಒಲವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ.

ಹರಿಕಥಾಮೃತಸಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ಆವಿಯದ್ಗಂಗಾದಿ ನದಿಗಳು | ಭಾವಿಸುವದೆಪ್ಪತ್ತೆರಡೆನಿಪ | ಸಾವಿರ ಸುನಾಡಿಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತಲಿಹವೆಂದು | ೫ |"

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆವಿಯದ್ದಂಗಾದಿ ನದಿಗಳು = ಆಕಾಶ ಹೊಳೆ ಯಾದ ಭಾಗೀರಥಿ ಗಂಗಾದಿ ನದಿಗಳು, ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರದ ನಾಡಿಗಳೊಳಗೆ, ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಲಿರುವವೆಂದು, ತಿಳಿಯುವುದು.

ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸದಾಸ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಕೌಮುದೀ "ದೇವ" ಇತಿ|| "ಅಂಶದ್ವಯೇನ ದೇವಾಶ್ಚ ಗಂಗಾದ್ಯಾಃ ಸರಿತಃ ತಥಾ || ರೋಮಕೂಪಂ ಗತಾಸ್ತಾದ್ಯಾಃ ದ್ವಾಸಪ್ತತಿ ಸುನಾಡಿಗಾಃ ಇತಿ ನಾಡೀ ಕಲ್ಪಲತಾಯಾಮ್ ॥ ೫"

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಕಲ ತೀರ್ಥಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳು ಈ ಶರೀರದ ರೋಮಕೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ೭೨೦೦೦ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತಾ-ರೆಂದು ಈ ಪದ್ಯದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಗಂಗಾದಿ ನದೀದೇವತೆಗಳೂ ತೀರ್ಥಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳೂ ಎರಡು ಅಂಶಗಳಿಂದ ರೋಮ-ಕೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ೭೨೦೦೦ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಹೇಳುವ "ನಾಡೀ ಕಲ್ಪಲತಾ" ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದ ವಚನವು ಇಲ್ಲಿ ವಿವಾರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ

ಶ್ರೀ ವಿಜಯ ದಾಸಾರ್ಯರು "ಬಿಡು ಬಿಡು ದೇಹವ ದಂಡಿಸಿದ ಕರ್ಮ" "ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ಸ್ನಾನವಡಕಾ | ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ಮೌನವಡಕಾ | ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ದಾನವಡಕಾ | ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನವುಂಟು | ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ದೇವರಡಕಾ | ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ಸರ್ವವಡಕಾ | ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಫಳಿಸಿಕೊಂಡು | ಧನ್ಯ ವಿಜಯವಿಠಲನ್ನ | ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡು ನೀ ನಿಧಾನದಿಂದ ಭಕುತಿಯಲ್ಲಿ | ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ನರಗೆ | ಏನು ಇರಲಿ ಎಲ್ಲ ವಡಕಾ || ಎಲ್ಲವೂ ವಡಕ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿದಂತೆ ||

ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಭಾಗೀರಥ್ಯಾದಿ ನದಿಗಳೇ ದೇವಪೂಜಾ ಕಲಶಾರ್ಚನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಗಾನದಿಗಳ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳಾಗಿ ತದಂತಸ್ಥ ವಾಯು ಅಂತರ್ಗತ ೧೦೧ ಭಗವದ್ರೂಪಗಳು ಇರುವಂತೆ ಸುಷುಮ್ನಾದಿ ೧೦೧ ಪ್ರಧಾನ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ೧೦೧ ಪ್ರಧಾನ ನದಿಗಳು ಇರುವವು. ಅಲ್ಲಿ ೧೦೧ ಭಗವನ್ಮೂರ್ತಿಗಳಿರುವವು. "ಇಡಾ ಭಾಗೀರಥೀ ಪ್ರೋಕ್ತಾ, ಪಿಂಗಳಾಯ ಮುನಾಸ್ಮತಾ ॥ ತಯೋಮರ್ಧ್ಯಗತಾ ನಾಡಿ ಸುಷುಮ್ನಾಖ್ಯಾ ಸರಸ್ವತೀ || ಎಂಬುವ ಪ್ರಮಾಣಾನುಸಾರ "ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನದಿಗಳು ಭಗವದ್ರೂಪ ಚಿಂತಿಸಿ, ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಜನರಿಗೆ ಪೇಳದೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಾಡಿನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಹರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವದೆಂದು ವಾಮನಪುರಾಣ ಮಾನಸೀಕ ತೀರ್ಥಸ್ನಾನ ಮಾಹಾತ್ಮೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಮಂತ್ರ ವಿಶ್ವಕೋಶಃ ಇಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ದಳದ ಬಂಗಾರದ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಹರಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಸಹಿತನಾಗಿರುವದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾದಿ ದೇವತೆಗಳು ಸ್ತೋತ್ರಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಧ್ಯಾನಿ-ಸುತ್ತೇನೆ. ಹೇ ದೇವ ದೇವ ಆದಿಮಧ್ಯಾಂತರಹಿತ ಅನಾದಿಮೂರ್ತಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ವಿಗ್ರಹ ಜಗಜ್ಜನ್ಮಾದಿಕರ್ತಾ ಎಂದು ಸ್ತೋತ್ರಮಾಡು-ತ್ತೇನೆ. ಇಂತಹ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಬಲಪಾದದಿಂದ ಹೊರಟ ಗಂಗಾದೇ-ವಿಯು ಕಮಲನಾಳದ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಹರಿಯ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಅಭಿಷೇಕಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಸಮಸ್ತ ದೋಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದು ನನ್ನನ್ನು ಶುದ್ದನನ್ನಾಗಿಯೂ, ಪವಿತ್ರ-ನನ್ನಾಗಿಯೂ, ತೇಜೋವಂತನನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ನಾನದಫಲ ಶ್ರೀಮದ್ರಾಘವೇಂದ್ರಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಗಂಗಾ-ಪತಿವರುಣಾಂತರ್ಗತ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಿ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಅರ್ಪಿತವಾಗಲಿ. (ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಒಂದೇಸಾರಿಗೆ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ಸಾರಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದ ಫಲವು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.)

ಪುರಂದರದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ

ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಯ್ಯ ಜ್ಞಾನತೀರ್ಥದಲಿ ನಾನು ನೀನೆಂಬ ಅಹಂಕಾರವ ಬಿಟ್ಟು ತನ್ನೊಳು ತಾನೆ ತಿಳಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಅನ್ಯಾಯಗಾರಿ ಕಳೆದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಅನ್ಯಾಯವಾಡದಿದ್ದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹರಿಯ ನೆನೆದರೊಂದು ಸ್ನಾನ.

ಪರಸತಿಯ ಬಯಸದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಪರನಿಂದೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಪರದ್ರವ್ಯ ಅಪಹರಿಸದಿರೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಪರತತ್ವ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ.

ತನ್ನೊಳು ತಾನೇ ತಿಳಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಅನ್ಯಾಯ ನುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಅನ್ಯಾಯಮಾಡದಿರಲು ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಚನ್ನಾಗಿ ಹರಿಯ ನೆನೆಯೆ ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನ, ಸುಕ್ಷೇತ್ರದಲಿ ವಂದಿಸಲೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಉಪೇಕ್ಷೆಯ ಮಾಡದಿರುವದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಅಕ್ಷಿದೋಷವ ಭೇದಿಸಲದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಿಯ ಧ್ಯಾನವೆ ಗಂಗಾಸ್ನಾನ.

ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಸೇವೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಮುಂದಿನ ಮಾರ್ಗ ತಿಳಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಬಂಧನವನು ಬಿಡಿಸಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಸಂಧಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸೇತು ಸ್ನಾನ.

ಅತ್ತೆ ಮಾವನ ಸೇವೆಯೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಭರ್ತನ ಮಾತು ಕೇಳುವುದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಕ್ಷೇತ್ರಪಾತ್ರರ ಸಹವಾಸ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವೆ ಸ್ನಾನ.

ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಗಳನೋದಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಭೇದಾಭೇದ ತಿಳಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಸಾಧು ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಪುರಂದರ ವಿಠಲನ ಧ್ಯಾನವೆ ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನ.

“ತನುವ ನೀರೊಳಗದ್ದಿ ಫಲವೇನು ಮನದಲ್ಲಿ ದೃಢಭಕುತಿ ಇಲ್ಲದ ಮನುಜನು ಧಾನ ಧರ್ಮಗಳನು ಮಾಡುವುದೇ ಸ್ನಾನ, ಜ್ಞಾನ ತತ್ತ್ವಂಗಳ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಸ್ನಾನ, ಹೀನಪಾಪಂಗಳ "ಬಿಡುವುದೆ ಸ್ನಾನ, ಧ್ಯಾನದಿ ಮಾಧವನ ನಂಬುವುದೆ ಸ್ನಾನ, ಗುರುಗಳ ಶ್ರೀಪಾದ ತೀರ್ಥವೆ ಸ್ನಾನ, ಹಿರಿಯರ ದರುಶನ ಮಾಡುವುದೆ ಸ್ನಾನ, ಕರೆದು ಅನ್ನವನು ಇಕ್ಕುವುದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಸಿರಿ ಹರಿ ಚರಣ ನಂಬುವು-ದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ದುಷ್ಟರ ಸಂಗವ ಬಿಡುವುದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಕಷ್ಟ ಪಾಪಂಗಳನು ಹರಿವುದೆ ಸ್ನಾನ, ಸೃಷ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಸಿರಿ ಪುರಂದರ ವಿಠಲನ ಮುಟ್ಟಿಭಜಿಸಿ ಪುಣ್ಯ ಪಡೆವುದೇ ಸ್ನಾನ”

ದಾಸರು ಸ್ನಾನ, ಜಪ, ಪುರಾಣಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ಹರಿನಾಮ-ವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. “ಸ್ನಾನ ಜಪಂಗಳ ಸಾಧಿಸದವನಿಗೆ ಹರಿಯನಾಮ” ಎನ್ನುವಲ್ಲಿ ಕೀರ್ತನಕಾರರಿಗೂ ಮತ್ತು ವಚನಕಾರ-ರಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ದಾಸರು ಯಾರಿಗೆ ಸ್ನಾನ, ಜಪ, ತಪಗಳು ಸಾಧಿಸಲಾಗದೋ ಅವರಿಗೆ ಹರಿಯನಾಮ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದೆಂದು ಸಾರಿದರು.

“ಸ್ನಾನ ಜಪಂಗಳೆ ಸಾಧಿಸದವನಿಗೆ ಹರಿಯನಾಮ ಜ್ಞಾನವರಿಯದ ಮೂಡಾತ್ಮನಿಗೆ ಇದು ಹರಿಯನಾಮ ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಂಗಳನೋದದ ಮನುಜಗೆ ಹರಿಯನಾಮ”

ಮನುಜನಲ್ಲಿರುವ ನದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದ್ದೇನು.

ಮಹಾಭಾರತ ಯುದ್ಧವಾದ ನಂತರ ಪಂಚಪಾಂಡವರು ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ನಿಂತರು, ಜೊತೆಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನೂ ಬರಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. "ಸ್ವಾಮಿ" 'ಗಂಗಾಸ್ನಾನ ಮುಕ್ತಿ ಅಂತಾ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಈಗ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿದ್ದೇವೆ ನೀನೂ ಬರಬೇಕು ಸ್ವಾಮಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮ-ರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇದ್ದ ನೀನು ಈಗ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಬನ್ನಿರಿ ಎಂದು ಕರೆದರು. ಆಗ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ನನಗೆ ಬರಲಾಗುವದಿಲ್ಲ ನೀವೆ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವರದಹಸ್ತದಿಂದ ಆಶೀರ್ವಾದ ಫಲವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಿರಿ, ನೀವೆ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದೆ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದು ವಿಷಭರಿತ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ ಕಳಿಸಿದ, ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷಭರಿತರಾಗಿ ಪಾಂಡವರು ಗಂಗಾಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಮೊದಲು ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾದ ಆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಗೆ ನೂರೆಂಟು ಸಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದರು. ನದಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಜನಗಳೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಭಕ್ತಿಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನೂರೆಂಟುಸಲ ಆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನೂ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗೆಬ್ಬಿಸಿದರು, ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಸಾವಿರದಾ ಎಂಟು ಸಲ ಸ್ನಾನವಾಯಿತು ಹಾಗಲಕಾಯಿಗೆ, ನಂತರ ಪಾಂಡವರು ನೂರೆಂಟು ಸಲ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗೆದ್ದರು. ಪವಿತ್ರವಾದೆವು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರು. 'ಸ್ವಾಮಿ' ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮರಾಗಿ ಬಂದೆವು, ಸಾವಿರದ ಎಂಟು ಸಲ ಸ್ನಾನವಾದ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯೂ ಪವಿತ್ರವಾಯಿತು ಎಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೇಳಿದರು. ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ನಕ್ಕ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾಗಿ ಐದು (೫) ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಪಾಂಡವರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು (ತುಂಡನ್ನು) ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟ. ವಿಷವುಳ್ಳ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ನಾಲಿಗಿಗೆ ಕಹಿಯಾಗಿ ಉಗುಳಿದರೆ 'ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ' 'ನುಂಗಿದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಕೇಳುವದಿಲ್ಲ ನುಂಗಲು ಬಾರದ, ಉಗಳಲೂ ಬಾರದ, ತ್ರಿಶಂಕು ಸ್ವರ್ಗವಾಯ್ತು. ಏಕೆ ಬೇಗ ಬೇಗ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿರಿ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದಾಗ, ಪಾಂಡವರ ಮುಖ ಖಿನ್ನವಾಗಿ 'ಸ್ವಾಮಿ' ಇದು ವಿಷವದೆ ನುಂಗಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಧರ್ಮರಾಜ ಹೇಳಿದಾಗ ಅಯ್ಯೋ! ಸಾವಿರದಾ ಎಂಟು ಸಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಹಾಗಲ ಕಾಯಿಯ ವಿಷ ಹೋಗಲಿಲ್ಲವೆ? ಇಲ್ಲ 'ಸ್ವಾಮಿ' ವಿಷ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ನಕ್ಕ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ಪಂಚಪಾಂಡವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. "ಆತ್ಮಾ ನದಿ ಸಂಯಮ ಪುಣ್ಯ ತೀರ್ಥಾ ಪುಣ್ಯತೀರ್ಥೋದಕಾ ಸತ್ಯ ತಟಾ-ದಯೋಃ ರ್ಹಿ ತತ್ರ ಅವಗಾಹಂ ಕುರು ಪಾಂಡವ ಪುತ್ರಾಣಾಂ | ನ ವಾರೀಣಾ ಚ ಶುದ್ಧತಿ ಅಂತರಾತ್ಮನಾ ||" ಹೇ ಪಾಂಡುಪುತ್ರರಿರಾ, ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೊಳೆದ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಒಳಗೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ತೊಳೆದಂತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಅಂತರಾತ್ಮ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ (ಪವಿತ್ರವಾಗುವದಿಲ್ಲ.) ಆಂತರಿಕವಾದ ಆತ್ಮವಿಚಾರದ ನದಿಯೊಳಗೆ ಪುಣ್ಯತೀರ್ಥವಿದೆ. ಆ ಪುಣ್ಯತೀರ್ಥಕ್ಕೆ ಸತ್ಯವೆಂಬ ಎರಡು ದಂಡೆಗಳಿವೆ. ಆನದಿಯಲ್ಲಿ (ಆತ್ಮವಿಚಾರದ ನದಿಯಲ್ಲಿ) ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ. ನದಿಯ ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಜ್ಞಾನ ನದಿಯ ನೀರಿನಿಂದ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಪವಿತ್ರತೆ. ಇಂತಹ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಪಾಂಡವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಅಂತರಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾದರು.

ತತೋಪಿ ಚ ಹಯಗ್ರೀವಂ ತೀರ್ಥಂ ಚೈವಾತಿಪುಣ್ಯದಂ |
ಯತ್ರ ವಿಷ್ಣುರ್ಹಯಗ್ರೀವೋ ಭಕ್ತಚಿಂತಿತಮರ್ಪಯೇತ್ ||

ಸ್ಕಂದಮಹಾಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ-83 ಶ್ಲೋಕ 60

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಹಾವಿಷ್ಣುವು ಹಯಗ್ರೀವರೂಪದಿಂದ (ಹಯ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಏಳರ ಸಂಕೇತ, ಗ್ರೀವ ಎಂದರೆ ಕಾರಿಡಾರ್ -ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ನೆಲಸಿ ಭಕ್ತರ ಮನೋಭೀಷ್ಟಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಯಗ್ರೀವ ತೀರ್ಥವು ಬಹು ಪುಣ್ಯಪ್ರದವಾದುದು. ಇಲ್ಲಿ ಹಯಗ್ರೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಸಕಲ ಮನೋಭೀಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಸಪ್ತ ಸಾಗರ ತೀರ್ಥವು ಪವಿತ್ರವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಏಳು ಸಮುದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವನು.

ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಛಂಧಾಗ್ಯೋಪನಿಷದ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ಯಾವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ರಿಸಿದೆಯೋ, ಯಾವುದು ಸ್ವಪ್ನವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅದೇ ಆತ್ಮ ಅದೇ ಅಮೃತ. ಅದೇ ಅಭಯ. ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ".
ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷದ್ - ಮಂತ್ರ 8.13.1.

ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದವನೆಂದು ನಾನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತೇನೆ: ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕುದುರೆಯು ತನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವಂತೆ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರನು ರಾಹುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ದುಷ್ಟತನವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ನಾನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಶರೀರವೆಂಬ ಒಂಬತ್ತು ಬಾಗಿಲಿನ ಪುರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ- ಎಂಬ ಐದು ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಗಳು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿಗಳೆಂದು ಕರೆದಿರುವದರ ಪ್ರಯೋಜನವೇನೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಅವನ ಶರೀರವು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುವದಕ್ಕೆ ಅವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿಗಳು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಎಂದು ತಿಳಿಸುವದು ಒಂದು. ಈ ಐದನ್ನು ಅಗ್ನಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಉಪಾಸಕನಿಗೆ ಒಂದಾನೊಂದು ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಫಲವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಊರಿನವರೆಲ್ಲರೂ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ ನಗರರಕ್ಷಕರು ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ಕೋಟೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವರೋ ಹಾಗೆ ಈ ಐದೂ ಪ್ರಾಣಗಳು ಶರೀರವೆಂಬ ಪುರವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ವಿಜಯದಾಸರ ಸುಳಾದಿಗಳ ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವ್ಯಾನ ಸಮಾನ ಉದಾನ
ಜ್ಞಾನಮಯಾ ಸತ್ವಶರೀರ ಸಮೀರ
ಆನಂದಸಾಂದ್ರ ಹರಿನಂದ ಪವಮಾನ
ಮಾನದಭಿಮಾನಿಯ ವಾಣಿಪ್ರೀಯಾ
ನೀನೆ ಸರ್ವರಲ್ಲಿ ಗೀರ್ವಾಣರಿಗೆ ಮೊದಲು
ನಾನಾ ಪಕಾರ ಜೀವಿಗಳಾಧಾರಾ
ಸ್ನಾನ ಜಪತಪ ಹೋಮ ಮೌನ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ
ನೀ ನಡೆಸಲದರಿಂದ ಸಿದ್ದಿಪವು
ನೀನೆಲ್ಲೋ ಅಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣನು ಇಪ್ಪ
ಏನೆಂಬೆ ನಿನ್ನಯ ಕರ್ತೃತನಕೆ
ಕ್ಷೋಣಿ ವಿಕ್ಷೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಾರ ಪಂಚ
ಪ್ರಾಣಜನಕ ವಾಯು ನಿನ್ನದಯ್ಯಾ ....

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಎಂದು ಪಂಚವಾಯು ಭೇದಗಳಿವೆಯಷ್ಟೆ ಇವುಗಳ ಸಮಷ್ಟಿಯಾದ ವಾಯುವಿಗೂ ಪ್ರಾಣವೆಂದು ಹೆಸರು. ಕಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಷ್ಟವಾದರೂ

ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕಿರುತಾನೆ. ಪ್ರಾಣವಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮಾತ್ರ ಚೈತನ್ಯಮಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಪ್ರಾಣವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯನು ಮೃತನಾದನೆಂದು ಲೋಕವು ತಿಳಿದಿದೆ. ವಾಯುವೇ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೋದಮಾತ್ರದಿಂದ ಆತ್ಮವಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಅದರಲ್ಲಿ ಚಲನಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೇ ಹೊರತು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಾಣವಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಧನವೇ ಹೊರತು ಅದೇ ಸ್ವತಃ ಏನನ್ನೂ ತಿಳಿಯದು. ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಆಂತರವಾದದ್ದು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಒಳಗಿರತಕ್ಕದ್ದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು ಮನಸಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನವು ಮೂಲವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಆಂತರವಾದ ವಿಜ್ಞಾನಮಯವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಈ ತೈತಿರೀಯಶ್ರುತಿಯ ಅರ್ಥ. ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಯಜ್ಞಾದಿ-ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಕ್ಷಣಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಸಾರವು ಗಂಟುಬಿದ್ದಿದೆ. ಹುಟ್ಟು ಸಾವು, ಸುಖ, ದುಃಖ ಮೊದಲಾದುವೆಲ್ಲ, ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಗುಣವಿ-ರುತದೆಯೋ ಅದು ಒಂದು ದ್ರವ್ಯ ಶಬ್ದವೆಂಬ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಆಕಾಶವು ಹೇಗೆ ದ್ರವ್ಯವೋ ಹಾಗೆ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮನೂ ಒಂದು ದ್ರವ್ಯ ಪೃಥಿವೀ, ಜಲ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನವಿರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ಪೃಥಿವೀ ಮುಂತಾದ ಇತರ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ದ್ರವ್ಯ ಎಂದು ಸಿದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನಗುಣವು ಆತ್ಮನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಅನ್ನಮಯ ಆತ್ಮಾ ಪ್ರಾಣಮಯ ಆತ್ಮಾ ಮನೋಮಯ ಆತ್ಮಾ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮಾ ಆನಂದಮಯ ಆತ್ಮಾ ಎಂದು ವ್ಯವಹರಿಸುವುದುಂಟು. "ಶುದ್ಧಾತ್ಮನಾದ ನಾನು ಈ ಪಂಚ-ಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ಬೇರೆಯಾದವನು. ಇವುಗಳ ಸಂಬಂಧವು ನನಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾವಾತನು ಅನ್ವಯವ್ಯತಿರೇಕಗಳಿಂದ ದೃಢವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ವಿವೇಚಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಆತನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆಗಿ ಬಿಡುತಾನೆ, ಮುಕ್ತನಾಗುತಾನೆ. ಅನ್ವಯ-ವ್ಯತಿರೇಕಗಳೆಂದರೇನೆಂಬುದು ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ತೈತ್ತರೀಯೋಪನಿಷದ್ ಬ್ರಹ್ಮವಲ್ಲಿ ಅನುವಾಕ-5 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ವೇದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಲ್ಲ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಜ್ಞಾನವೇ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವೇ ವಸ್ತುತಃ ಜೀವಾತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಯೆಂಬ ಉಪಾಧಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ವಿಜ್ಞಾನವಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ಪ್ರಥಮ ಜನ್ಯವಾದ ಅಪರಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಅಗ್ನಿಯೇ ಮೊದಲಾದ ದೇವತೆಗಳು ಇದನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದು, ಯಾವ ಪ್ರಮಾದವನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಯಾರು ನನ್ನ ಆತ್ಮನೆಂದು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಮಯನೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮನೋಮಯನ ಆತ್ಮ ಬುದ್ಧ್ಯುಪಾಧಿಕ ಜೀವನೇ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ.

ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವು ಬುದ್ಧಿ/ ವಿವೇಕ/ ಜ್ಞಾನದ ಪೊರೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಐದು ಸಂವೇದನಾ ಅಂಗಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಏಕೆಂದರೆ ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶಿಸಿರುವುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಹೊರತು ಖಗೋಳಜ್ಞಾನವಾಗಲೀ ಇತಿಹಾಸಜ್ಞಾನವಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನುಳಿದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು, ಸಹಸ್ರಾರು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಜ್ಞಾನಗಳಿಗೆಲ್ಲ ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅನಾತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದೇ ಹೆಸರು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಜ್ಞಾನಗಳಿಂದ ಮೋಕ್ಷವು ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೊಂದರಿಂದಲೇ ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವೇದಾಂತ ದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ, ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ರೋಗ, ದಾರಿದ್ರ್ಯ, ಅರಿಷ್ಟಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಹಾರ ವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಅಮೃತತ್ವವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾಪಕ್ಷಯವಾದರೆ ಅಂಥವರಿಗೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮುಖವು ಕಾಣಿಸುವಂತೆ, ತಮ್ಮ ಶುದ್ಧ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕಷಾಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅಂದರೆ ದೋಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಧೀರರಾದ ಯತಿಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯನೂ ಶುಭ್ರನೂ ಆದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಯತಿಗಳೆಂದರೆ ಸಕಲಪಾಪದೋಷಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿರುವವರು. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸೆಂದರೆ ಉಪವಾಸವೇ ಅಲ್ಲ, ವೇದಾಧ್ಯಯನವೇ ಅಲ್ಲ, ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳೇ ಅಲ್ಲ; ಮತ್ತೇನೆಂದರೆ ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ನ್ಯಾಯ, ಪ್ರೇಮ, ತ್ಯಾಗಗಳೂ ತಪಸ್ಸುಗಳೇ! ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವೇ ನಿಜವಾದ ತಪಸ್ಸು ಸತ್ಯ ವಚನಗಳೇ ನಿಜವಾದ ತಪಸ್ಸು

ರಾಮಾನುಜರ ಪ್ರಕಾರ ದೇವರು ಆತ್ಮಗಳ ಆತ್ಮ ದೇವರೂ ಸಹಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆತ್ಮ ರಾಮಾನುಜ ಸಿದ್ಧಾಂತದರ್ಪಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, "ವೇದಗಳ ಕಾಲದ ಋಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದುದರಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ದೈವೀ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಿತು. ದೇವರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೇಮ, ಯೋಗ, ಯಾಗ, ದೇವರ ಕರುಣೆ- ಇವುಗಳಿಂದ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ."

"ಕಾಯೇನವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ ಬುದ್ಧಾತ್ಮನಾವಾ ಪ್ರಕೃತೇ ಸ್ವಭಾವಾತ್ | ಕರೋಮಿಯದ್ಯತ್ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ ನಾರಾಯಣಾ ಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಣಿ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನ ಸಂಪತ್ತೆಂದೇ ತಿಳಿದು, ತನ್ನ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಚಿಂತನ ಮಾಡದೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಯಾವ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆತನಿಗೆ ಆತ್ಮ ನಿವೇದನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳು ಸಿಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ".

ಯಾರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿರೂಪವಾದ ಜ್ಞಾನ, ಕೈಂಕರ್ಯರೂಪವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಜಯವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ ಎಂದು ರಾಮಾನುಜರು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. "ಯತ್ರ ಯೋಗೇಶ್ವರಃ ಕೃಷ್ಣೋ ಯತ್ರ ಪಾರ್ಥೋಧನುರ್ಧರಃ | ತತ್ರ ಶ್ರೀ ವಿಜಯೋ ಭೂತಿರ್ಧ್ರುವಾನೀತಿರ್ಮತಿರ್ಮಮ|| ಎಂದರೆ, ಎಲ್ಲಿ ಯೋಗೇಶ್ವರ-ನಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ಗುರುವಾಗಿ ಇರುವನೋ, ಎಲ್ಲಿ ಅವನ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿ ಧನುರ್ಧಾರಿ ಯಾದ ಪಾರ್ಥನಂತಹ ಶರಣಾಗತನಾದ ಶಿಷ್ಯನು ಇರುವನೋ, ಅಲ್ಲಿ ಐಶ್ವರ್ಯ, ವಿಜಯ, ರೀತಿ ನೆಲಸಿರುವುದು ನಿಜ. "ಅನನ್ಯಾಶ್ಚಿಂತ-ಯಂತೋ ಮಾಂ ಯೇಜನಾಃ ವರ್ಯುಪಾಸತೇ | ತೇಷಾಂ ನಿತ್ಯಾಭಿಯುಕ್ತಾನಾಂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಂ ವಹಾಮ್ಯಹಂ||" ಎಂದರೆ "ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿರುವ, ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿಗೂ ಮತ್ತು ತಮಗೂ ಸ್ವಾಮಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಕ ಆಗಿರುವ, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಅಧೀನಮಾಡಿ, ಅವನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ, ಅವನಿಗೆ ಶರಣರಾಗಿ, ಭಗವದಾರಾಧನ ರೂಪವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನುದಿನದ ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಅಂಥವರನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಗತಿ ಯನ್ನು ನೀಡುತಾನೆ" ಎಂಬುದನ್ನು ಗೀತಾಚಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಭಾಗವತ ಮತದ ಪ್ರಥಮಾಚಾರ್ಯ ಆದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿ ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ

"ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಸಮರ್ಪಣೆಮಾಡುವುದೇ ಪರಮ ಪುರುಷಾರ್ಥ. ಏಕ ದೇವನಾದ ನಾರಾಯಣನೆಂಬ ಭಗವಂತನೊ-ಬ್ಬನೇ ಉಪಾಸ್ಯನು. ಜಗದಾದಿ ಕಾರಣನಾದ ಅವನೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿದ್ದು ಸಂಸಾರರಥದ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿ-ದ್ದಾನೆ. ಆತನ ಶರೀರವಾದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆತನೇ ಅದರ ಆತ್ಮ ಚೇತನ ಅಚೇತನ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅವನ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಅವನಿಗೆ ಶೇಷ ಭೂತವಾದವುಗಳು. ಜೀವರು ಆತನ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆತನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಭಗವಂತನಾದ ನಾರಾಯಣನು ಅಕ್ಷರ, ಅಮೃತ, ಸತ್ಯಸುಗುಣ ಸೌಂದರ್ಯಗಳ ನೆಲೆ, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪ, ಸಮಸ್ತ ಕಲ್ಯಾಣಗುಣ ಪೂರ್ಣ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಕೃಪೆಯೇ ಆತನ ವಕ್ಷಸ್ಥಲ ನಿವಾಸಿಯಾದ ಜಗನ್ಮಾತೆ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕವು ದೇವರು ವಿಶ್ವದ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ: ಅವನು ನೀರಿನಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನಾದರೂ, ನೀರಿಗೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.... ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಯಾರು ನೀರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವನು ನೀನೇ, ಆತ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಕ, ಅಮರ. ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ.... ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಆಕಾಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ..... ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ..... ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ...... ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ..... ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ..... ಆತ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಕ... ಅಮರ...

"ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಅಸ್ಮಿ" (ಯಜುರ್ವೇದ, ಬೃಹದಾರಣ್ಯ ಕೋಪನಿಷತ್ತು, ಸ್ವಾನುಭವ ವಚನ) "ಪರಿಪೂರ್ಣಃ ಪರಾತ್ಮಾಅಸ್ಮಿನ್, ದೇಹೇ ವಿದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಣಿ | ಬುದ್ಧೇಸಾಕ್ಷಿತಯಾ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಸ್ಫುರನ್ನಹ ಮಿತೀರ್ಯತೇ"
ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸಾಕ್ಷೀಭೂತನಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಪಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವವನಾಗಿ "ನಾನು' ಎಂದು ಕರೆಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ, "ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವನು, ವಾಯುವಿನಂತೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವನು. ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ಅತಿಥಿಯಂತೆ ಗೃಹದಲ್ಲಿಯೂ ವಾಸವಾಗಿರುವನು. ಆ ಪುರುಷನು ಮಾನವರಲ್ಲೂ, ದೇವತೆಗಳಲ್ಲೂ, ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲೂ, ಸತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಜಲದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಆತ್ಮ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ..... ಪ್ರಾಣದಿಂದಾಗಲೀ, ಅಪಾನದಿಂದಾಗಲೀ, ಮರ್ತ್ಯನು (ಮಾನವನು) ಜೀವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳೆರಡೂ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಪಟ್ಟು ಇವೆಯೋ ಅಂತಹ ಮತ್ತೊಂದರಿಂದಲೇ (ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ) ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ. ... ಆ ಆತ್ಮನೇ "ಅಮೃತ' ವೆಂದು ಕೂಡಾ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ವ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಇದರ ಮೇಲೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾರೂ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಲಾರರು. ಇದೇ ಆತ್ಮ

ಮುಂಡಕೋಪನಿಷದ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ಯಾವುದು ಕಾಂತಿ-ಯುಳ್ಳದ್ದೋ ಅಣುವಿಗಿಂತ ಅಣುವಾಗಿದೆಯೋ, ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿಲೋಕಗಳನ್ನು, ಮನುಷ್ಯರಾದಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇರಿಸಲಾಗಿ-ದೆಯೋ, ಅದೇ ಈ ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮ ಅದೇ ಪ್ರಾಣ, ಅದೇ ವಾಕ್ಕು ಮನಸ್ಸು ಅಂತಹ ಈ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ಸತ್ಯ, ಅದೇ ಅಮೃತ, ನಾಶವಿಲ್ಲದ್ದು. ಅದೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಅಂತಹ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವವನಾಗು". .... "ಈ ಪರಮಾತ್ಮ ಮನೋಮಯ, ಪ್ರಾಣ ದೇಹಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾ-ಕಾಶದೊಳಗಿನಿಂದ ಅನ್ನಮಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿದೆ. ಆನಂದರೂಪವಾಗಿ ಅಮೃತಮಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಆ ಆತ್ಮತತ್ವವನ್ನು ಧೀರರು (ಪಂಡಿತರು) ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ".

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷದ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ತೇಜಸ್ವರೂಪನು, ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನು ಆದ ಈ ಪುರುಷನೇ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯ ಕರ್ತನಾಗುತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ತೇಜಸ್ವರೂಪನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾದ ಆ ಜೀವನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ; ಆತ್ಮಾ ಸ್ವರೂಪವೇ ಮೈತ್ರೇಯಿಗಾಗಿ ಹೇಳಲಾದ ಈ ಅಮೃತತ್ವ ಸಾಧನ ರೂಪವಾದ ಆತ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನವು. ಇದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಷ ಸರೂಪ. .... ಆ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಜಲವು ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಾರ್ಯಭೂತ ಸಾರಾಂಶವು. ಈ ಜಲದಲ್ಲಿರುವ ತೇಜೋಮಯನು, ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನು ಆಗಿರುವ ಪುರುಷನೇ,

ಈ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯ ಕರ್ತನಲ್ಲಿರುವ ರೇತಸಂಬಂಧನು ತೇಜೋಮಯನು, ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆದ ಪುರುಷನು ಈತನೇ. ಈ ಪುರುಷನೇ ಆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಈ ಅತ್ಮಸ್ವರೂಪವ್ಯಾವುದೋ ಅದೇ ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪ. ಇದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಇದೇ ಸರ್ವವೂ ಆಗಿದೆ. ...... ಈ ಅಗ್ನಿಯೇ ಸಮಸ್ತವಾದ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿನ ಮಧು ಸ್ವರೂಪ. ಸಮಸ್ತ ಭೂತಗಳು ಈ ಅಗ್ನಿಯ ಮಧು ಸ್ವರೂಪ. ಈ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ತೇಜೋಮಯ ಅಮೃತಮಯನು ಆದ ಪುರುಷನು ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಸಂಘಾತ ಕರ್ತನಲ್ಲಿರುವ ವಾಗ್ಮಯನು, ತೇಜೋಮಯನು. ಅಮೃತಮಯ-ನಾದಂತಹ ಪುರುಷನು ಈ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ. ಈತನೇ ಆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಇದೇ ಅತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಇದೇ ಬ್ರಹ ಸ್ವರೂಪ. ಇದೇ ಸಮಸ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸರಸ್ವತಿ

ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಋಗ್ವೇದ ಮತ್ತು ನಂತರದ ವೈದಿಕ ಹಾಗೂ ವೈದಿಕೋತ್ತರ ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕದ ಶೇಕಡಾ 60 ರಷ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಉಸಿರಾಟ, ಬೆವರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಮರುಹೊಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಬದಲಿಸಲು ಇದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ನೀರು ನಮ್ಮ ಕೀಲುಗಳು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಯಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಕುಶನ್ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ಅಥವಾ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಕುವೆಂಪು ಕಾಶ್ಮೀರದೇಶದ ಲಲ್ಲಯೋಗೀಶ್ವರಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಸಾಸುವೆಕಾಳು ಹಿಡಿಸುವಷ್ಟು ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲದ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಸರೋವರದಿಂದಲೇ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಮಸ್ತವೂ ಪೋಷಿತವಾಗಿ ಬೆಳದಿದೆ ಜೀವಾತ್ಮನು ಹಿಂದೆಯೂ ಈಗಲೂ ಮುಂದೆಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ದಗೊಳಿಸುವ ಪವಿತ್ರವನ್ನಾಗಿಮಾಡುವ ಮೂರು ಸರೋವರಗಳನ್ನು ಕರಣಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನೆಯುತ್ತೇನೆ, ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅನಂತವಾದ ಚಿದಾಕಾರವನ್ನು ಒಂದು ಸಾರಿ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ವಿಶ್ವ ದ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಚಿನ್ಮಾತ್ರಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳ ಸಪ್ತಭೂಮಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇಡಾ ಪಿಂಗಳಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ಇವುಗಳಿಗೆ ಗಂಗಾ ಯಮುನಾ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಗಳೆಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಶಿವನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಶಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ, ಪ್ರಯಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾ ಯಮುನಾನದಿಗಳ ಸರಸ್ವತಿ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ. ಗಂಗಾ ಯಮುನೆಗಳೇ ಇಡಾಪಿಂಗಳಗಳು. ಸರಸ್ವತಿಯೇ ಸುಷುಮ್ನಾ - ಇವು ಮೂರೂ ಸೇರಿದರೇನೇ ಸುಷುಮ್ನಾ ವಿಕಾಸವೆಂದು ಯೋಗದ ವಿವರಣೆ -ಸುಷುಮ್ನಾ ವಿಕಾಸ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ".

ಅಧ್ಯಾಯ - 5

ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞ

ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ವಾಯು

"ವಾಯು" (ಗಾಳಿ) = वायु = ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಶಕ್ತಿಯುತ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು/ಊದಲು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗ್ಗೆ ಎಳೆದು ಹೊರಕ್ಕೆ ಊದುವುದು ಅಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಊದಿದಾಗಿ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿನ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಊದುವುದೇ ಗಾಳಿ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥ.

ಸ್ವಾಮಿ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಯತಿಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಸಿದ್ದೇಶ್ವರ ವಚನದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿವರವನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, "ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಾಮ , ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಆತ್ಮ ಜನನ, ಇದೇ ದೇಹವಾಯಿತು, ಆತ್ಮನಿಂದ ಆಕಾಶ ಹುಟ್ಟಿತು, ಆಕಾಶದಿಂದ ವಾಯು ಜನಿಸಿತು, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅಗ್ನಿ ಜನಿಸಿತು, ಇಂತಿವೆಲ್ಲವೂ ಶಿವನ (ಧ್ಯಾನ) ಮುಖದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿತ್ತೆಂದರಿವುದು. ಇಂತು ಹುಟ್ಟಿದ ಪಂಚ ಭೂತಂಗಳೇ ಪಂಚವಿಂಶತಿ ತತ್ವಯುಕ್ತವಾಗಿ ದೇಹವಾಯಿತ್ತು. ಅದು ಹೇಗೆಂದಡೆ:- ಆಕಾಶದಿಂದ ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯಂಗಳು ಪುಟ್ಟದವಯ್ಯ, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪಂಚಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳಾದವಯ್ಯ, ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಬುದ್ಧೀಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಪುಟ್ಟದವಯ್ಯ ಅಪ್ಪುವಿನಿಂದ (ನೀರಿನಿಂದ) ಶಬ್ದಾದಿ ಪಂಚ ವಿಷಯಾಂಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವಯ್ಯ, ಪೃಥ್ವೀಯಿಂದ ವಾಗಾದಿ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಪುಟ್ಟದವಯ್ಯ, ಇಂತೀ ಚತುರ್ವಿಂಶತಿ ತತ್ವ ಯುಕ್ತವಾಗಿ ಶರೀರ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಿಸಿತ್ತಯ್ಯಾ, ಅದು ಎಂತೆಡೆ:-

ಆಕಾಶ ಆಕಾಶವ ಬೆರಸಲು ಜ್ಞಾನ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು, ಆಕಾಶ ವಾಯುವ ಬೆರಸಲು ಮನಸ್ಸು ಹುಟ್ಟಿತ್ತು, ಆಕಾಶ ಅಗ್ನಿಯ ಬೆರಸಲು ಅಹಂಕಾರ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು, ಆಕಾಶ ಅಪ್ಪುವ ಬೆರಸಲು ಚಿತ್ತ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು, ಇಂತಿವು ಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಯ್ಯಾ

ವಾಯು ಆಕಾಶವ ಬೆರಸಿದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನ ಜನನ. ವಾಯು ವಾಯುವ ಬೆರಸಿದಲ್ಲಿ ಉದಾನ ವಾಯುವಿನ ಜನನ. ವಾಯು ಅಗ್ನಿಯ ಬೆರಸಿದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನ ಜನನ. ವಾಯು ಅಪ್ಪುವ ಬೆರಸಿದಲ್ಲಿ ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ಜನನ. ವಾಯು ಪೃಥ್ವಿಯ ಬೆರಸಿದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಜನನ, ಇಂತಿವು ವಾಯು ಪಂಚಕದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಯ್ಯ

ಅಗ್ನಿ ಅಕಾಶವ ಬೆರಸಲು ಶ್ರೋತ್ರೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಆಗ್ನಿ ವಾಯುವ ಬೆರಸಲು ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯದ (ಸ್ಪರ್ಷ) ಉತ್ಪತಿಯಯ್ಯ, ಅಗ್ನಿ ಅಗ್ನಿಯ ಬೆರಸಲು ನೇತ್ರೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ, ಅಗ್ನಿ ಅಪ್ಪುವ ಬೆರಸಲು ಜಿಹ್ವೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಅಗ್ನಿ ಪೃಥ್ವಿಯ ಬೆರಸಲು ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ., ಇಂತಿವು ಬುದ್ಧಿಂದ್ರಿಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಯ್ಯ .

ಅಪ್ಪು ಆಕಾಶವ ಬೆರಸಲು ಶಬ್ದ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಅಪ್ಪು ವಾಯುವ ಬೆರಸಲು ಸ್ಪರ್ಶನ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಅಪ್ಪು ಅಗ್ನಿಯ ಬೆರಸಲು ರೂಪು ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಅಪ್ಪು ಅಪ್ಪುವ ಬೆರಸಲು ರಸ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು, ಆಪು ಪೃಥ್ವಿಯ ಬೆರಸಲು ಗಂಧ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಇವು ಪಂಚ ವಿಷಯಂಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಯ್ಯ

ಪೃಥ್ವಿ ಆಕಾಶವ ಬೆರಸಲು ವಾಗೀಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಪೃಥ್ವಿ ವಾಯುವ ಬೆರಸಲು ಪಾಣೀಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಪೃಥ್ವಿ ಅಗ್ನಿಯ ಬೆರಸಲು ಪಾದೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಪೃಥ್ವಿ ಅಪ್ಪುವ ಬೆರಸಲು ಗುಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಪೃಥ್ವಿ ಪೃಥ್ವಿಯ ಬೆರಸಲು ಪಾಯ್ವಿಂದ್ರಿಯದ ಜನನ, ಇಂತಿವು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಕೂಡಿ ಚತುರ್ವಿಂಶತಿ ತತ್ವಂಗಳುತ್ಪತ್ತಿಯಯ್ಯ

ಈ ತತ್ವಂಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೆಯೂ ಆಶ್ರಯವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮನು ಒಬ್ಬನು. ಇಂತು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ತತ್ವಂಗಳ ಬೇಧವೆಂದು ಅರಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಯ್ಯಾ

ಆಕಾಶದೊಳಗಣ ಆಕಾಶ ಜ್ಞಾನ, ಆಕಾಶದೊಳಗಣ ವಾಯು ಮನಸ್ಸು, ಆಕಾಶದೊಳಗಣ ಅಗ್ನಿ ಅಹಂಕಾರ, ಆಶಾಶದೊಳಗಣ ಅಪ್ಪು ಬುಧ್ಧಿ, ಆಕಾಶದೊಳೆಗಣ ಪೃಥ್ವಿ ಚಿತ್ತ, ಇವು ಆಕಾಶದ ಪಂಚೀ ಕೃತಿಯಯ್ಯ

ವಾಯುವಿನೊಳಗಣ ವಾಯು ಉದಾನವಾಯು, ವಾಯುವಿನೊಳಗಣ ಆಕಾಶ ಸಮಾನವಾಯು, ವಾಯುವಿನೊಳಗಣ ಅಗ್ನಿ ವ್ಯಾನ ವಾಯು, ವಾಯುವಿನೊಳಗಣ ಅಪ್ಪು ಆಪಾನವಾಯು, ವಾಯುವಿನೊಳಗಣ ಪೃಥ್ವಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಇವು ವಾಯುವಿನ ಪಂಚೀ ಕೃತಿಯಯ್ಯ

ಅಗ್ನಿಯೊಳಗಣ ಅಗ್ನಿ ನೇತ್ರೇಂದ್ರಿಯ, ಅಗ್ನಿಯೊಳಗಣ ಆಕಾಶ ಶ್ರೋತ್ರೇಂದ್ರಿಯ, ಅಗ್ನಿಯೊಳಗಣ ವಾಯು ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯ ಆಗ್ನಿಯೊಳಗಣ ಅಪ್ಪು ಜಿಹ್ವೇಂದ್ರಿಯ ಅಗ್ನಿಯೊಳಗಣ ಪೃಥ್ವಿ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ ಇವು ಅಗ್ನಿಯ ಪಂಚೀ ಕೃತಿಯಯ್ಯ

ಅಪ್ಪುವಿನೊಳಗಣ ಅಪ್ಪು ರಸ, ಅಪ್ಪುವಿನೊಳಗಣ ಆಕಾಶ ಶಬ್ದ, ಅಪ್ಪುವಿನೊಳಗಣ ವಾಯು ಸ್ಪರ್ಶನ, ಅಪ್ಪುವಿನೊಳಗಣ ಅಗ್ನಿ ರೂಪು, ಅಪ್ಪುವಿನೊಳಗಣ ಪೃಥ್ವಿ ಗಂಧ, ಇವು ಅಪ್ಪುವಿನ ಪಂಚೀ ಕೃತಿಯಯ್ಯ

ಪೃಥ್ವಿಯೊಳಗಣ ಪೃಥ್ವಿ ಪಾಯ್ವಿಂದ್ರಿಯ, ಪೃಥ್ವಿಯೊಳಗಣ ಆಕಾಶ ವಾಗಿಂದ್ರಿಯ, ಪೃಥ್ವಿಯೊಳಗಣ ವಾಯು ಪಾಣೀಂದ್ರಿಯ, ಪೃಥ್ವಿಯೊಳಗಣ ಅಗ್ನಿ ಪಾದೇಂದ್ರಿಯ, ಪೃಥ್ವಿಯೊಳಗಣ ಅಪ್ಪು ಗುಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯ, ಇವು ಪೃಥ್ವಿಯ ಪಂಚೀ ಕೃತಿಯಯ್ಯ

ಪಂಚ ಮಹಾ ಭೂತಂಗಳು ಪಂಚಪಂಚೀಕೃತಿಯನೆಯ್ದಿ ಪಂಚವಿಂಶತಿ ಅಂಗ ರೂಪಾದ ಕಾಯದ ಕೀಲನು ಸ್ವಾನುಭಾವದ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಅರಿದು ಈ ದೇಹದ ಸ್ವರೂಪು ತಾನಲ್ಲವೆಂದು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪು ಫರಂಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಆ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಲಿಂಗ ಕಳೆಯೊಳಗೆ ಅಂಗ ಕಳೆಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅಂಗ (ಆತ್ಮ ಲಿಂಗ (ವಾಯು) ಸಂಬಂಧ/ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧವ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವಿದಯ್ಯಾ ಮಹಾ ಲಿಂಗ ಗುರು ಶಿವ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವೇ.

ದಶ ವಾಯುಗಳು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಇರುವವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಶಾಖ ನೀಡುವುದು ಯಾರು ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು ಇಂತಹ ಶಾಖ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹತ್ತು ದಶವಾಯುಗಳನ್ನು ರುದ್ರ ಎಂಬ ನಾಮದಿಂದ ಅನಾದಿಯಿಂದ ಋಷಿಗಳು ಸಂಬೋದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ "ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಕಿರಣಗಳು ಯಾವುದು ಶಾಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾವೋ ಅವು ರುದ್ರ" ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನೂರಾರು ಅಂತಹ ಕಿರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಶಬ್ದ ಕೋಶ. ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಅಳುವುದು, ಕೂಗುವುದು, ಘರ್ಜಿಸುವುದು, ಭಯಾನಕ, ಭಯಂಕರ, ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಘರ್ಜಿಸುತ್ತಿರುವ" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದಶವಾಯುಗಳು ವಿವಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಕಿರಣದ ಮೂಲಕ ವಾಯುವು ಅನೇಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರುದ್ರ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಈ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ 11 ರುದ್ರರನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. 10 ದಶವಾಯುಗಳು, 1 ಆತ್ಮ "ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ -ಈ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು - ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಹಾಗೂ ಪಂಚ ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು - ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ - ಇವೆ. ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಈ ವಾಯು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ.

ಶೀಘ್ರಗಾಮಿಯಾದಂತಹ ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯು ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು, ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೇದಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ವಾಯು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ. ವಾಣಿಯ ನಾಲ್ಕು ರೂಪಗಳು - ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಪರಾ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಯಂತಿ, ಕಂಠದಲ್ಲಿ ವೈಖರೀ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವಾಗ ವಾಣಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ವಾಯುವು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವೂ, ಪೂರಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ತನಕ ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೇ ಪ್ರವಾಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಭೋಜನ, ಪಾನ, ಪಚನ, ಗ್ರಹಣ, ವಿಸರ್ಜನ ಇತ್ಯಾದಿ ಊಟದ ಆರಂಭದಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪರ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಈ ವಾಯುವೇ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹ: ಈ ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಂತಹ ವಾಯು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಯಾವಜ್ಜೀವಪರ್ಯಂತ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳೋಣ.

ಗಾಳಿಯ ಏಳು ಚಲನೆಗಳು

ವಾಮನ್ ಶಿವರಾಮ್ ಆಪ್ಟೇ ರವರ ಪದಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಗಾಳಿಯ ಏಳು ಚಲನೆಗಳಿವೆ:- **आवहः** (ತರುವ) **प्रवह** (ಹೊಳೆ, ತೊರೆ, ನದಿ) **श्चैव** (ಸಾಮೀಪ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುವ ಗಾಳಿ) **संवहश्चोद्वहस्तथा ।** (ಮಾರ್ಗದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ) **विवहाख्यः** (ಒಬ್ಬ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವವನನ್ನ ಒಯ್ಯುವ) **परिवहः** (ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಥವಾ ಕೃತಕ ಪ್ರವಾಹ) **परावह इति क्रमात्** (ಹೊರಟುಹೋಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ)॥

ವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟವಸು - ಆಪ, (ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವ/ ನೀರು) ದೃವ, (ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ) ಸೋಮ, (ಅಮೃತ) ಧರ್ಮ, (ನಡವಳಿಕೆ) ಅನಿಲ, (ವಾಯು) ಅನಾಲ, (ಅಗ್ನಿ) ಪ್ರತ್ಯೂಸ, (ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವುದು) ಪ್ರಭಾಸ (ಉಜ್ವಲ ಪ್ರಕಾಶದ) - ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಂತೆ, ಎಂಟು ವಸುಗಳು, ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಗಾಳಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು. 11 ರುದ್ರ (ಮನುಜನಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ – ದಶ ವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ವೇದ ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಲೇಸು.

ವೇದ ಪಂಡಿತರು ಋಗ್ವೇದ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

ವಾಯು ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 2 - ಶ್ಲೋಕ 3

ವಾಯೋ ತವ ಪರಪೃಞ್ಚತೀ ಧೇನಾ ಜಿಗಾತಿ ದಾಶುಷೇ |
ಉರೂಚೀ ಸೋಮಪೀತಯೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ;- ವಾಯು, ಜೀವದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಉಸಿರು, ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯ ಧ್ವನಿಯು ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉದಾರವಾದ ಯಜ್ಞ ಆತ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಸುವಿನಂತೆ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಸೋಮ, ಅಮರತ್ವದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಜೀವವನ್ನು ನೀಡುವ ಉಸಿರು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಧ್ವನಿ ಅಡಗಿದೆ, ಸರ್ವ ಜ್ಞಾನದ ಶಬ್ದ ಭಂಡಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಎಂದರೆ ಮನುಜನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿ ಎಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಆಗಿದೆ. ಅದು ಗುದದ್ವಾರ ಮತ್ತು ವೃಷಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವರ್ಗ ಎಂದರೆ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ ಅದು ತಲೆಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಬಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದೇ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಬಾಕಿ ಐದು ಚಕ್ರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿದ ರೀತಿಯ ನಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತಾ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಯಜ್ಞ ಎಂದರೆ ವಾಯುವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು, ಯಜ್ಞದ ಆತ್ಮವೇ ವಾಯು. ಯಜ್ಞದ (ವಾಯುವನ್ನು ತಿಳಿಯುವಿಕೆ) ಉದಾರತೆ ತಾಯಿ ಹಸು ಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವ ರಭಸದಂತೆ ಅಮೃತದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಜಾಗೃತೆಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ ೬5 - ಶ್ಲೋಕ 5

ಶವಸಿತ್ಯಪ್ಸು ಹಂಸೋ ನ ಸೀದನ ಕರತ್ವಾ ಚೇತಿಷ್ಠೋ ವಿಶಾಮುಷರ್ಭುತ |
ಸೋಮೋ ನ ವೇಧಾ ರತಪ್ರಜಾತಃ ಪಶುರ್ನ ಶಿಶ್ವಾ ವಿಭುರ್ದೂರೇಭಾಃ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಸದಂತೆ ಆಟವಾಡುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲ-ಜಾಗೃತ, ಇದು ತನ್ನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಯಜ್ಞ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ಜನರನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೈವಿಕ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸತ್ಯದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಇದು ಸೋಮನಂತೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಕರುವಿನಂತೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇದು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ, ದೂರದವರೆಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಏಳನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಅಮೃತದಿಂದ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 1 - ಶ್ಲೋಕ 6

ಯದಜಗ ದಾಶುಷೇ ತವಮಗ್ನೇ ಭದ್ರಂ ಕರಿಷ್ಯಸಿ |
ತವೇತ ತತ ಸತ್ಯಮಜಗಿರಃ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿಯ ಕಾರಣದಿ ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುವು ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮುಳುಗಿದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಏಳನೇ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ-ವಾದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಬಂಧಿಸಲು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸದ್ಗುಣದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಅಮೃತವು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಹರಡಲು, ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ (ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ) ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಂಪತ್ತಿನ ವಾಹಕವಾಗಿದೆ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 1 - ಶ್ಲೋಕ 9

ಸ ನಃ ಪಿತೇವ ಸೂನವೇ.ಅಗ್ನೇ ಸೂಪಾಯನೋ ಭವ |
ಸಚಸ್ವಾ ನಃ ಸವಸ್ತಯೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಸಂಪತ್ತು ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸರಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಗಂಜಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ

ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ಅವಿಭಜಿತವಾದದನ್ನು ಕರೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಭ್ಯುದಯ ಉತ್ತೇಜಕವನ್ನು ಬೀಸಲು ಗಾಳಿಗೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಚಲನೆಯು ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ವಾಯು ಬಗ್ಗೆ ಅಥರ್ವ ವೇದದಲ್ಲಿ

ವಾಯುವನ್ನು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ, ಜೀವಶಕ್ತಿ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಬೇಕು
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 2 ಸೂಕ್ತ 35 ಶ್ಲೋಕ 5

ಯಜ್ಞಸ್ಯ ಚಕ್ಷುಃ ಪ್ರಭೃತಿರ್ಮುಖಂ ಚ ವಾಚಾ ಶ್ರೋತ್ರೇಣ ಮನಸಾ ಜುಹೋಮಿ।
ಇಮಂ ಯಜ್ಞಂ ವಿತತಂ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣಾ ದೇವಾ ಯನ್ತು ಸುಮನಸ್ಯಮಾನಾಃ ॥೫॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೊದಲ ಕ್ರಮಾಂಕದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪುರುಷರು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣದ (ವಾಯುವಿನ) ಹರಿವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಸೇವೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಶಾಖೆ (ಸಹಜ ಶಕ್ತಿ) ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಂಪಿಸುವ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಓ ಮನುಷ್ಯ, ದೈವತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬೇರೂರಿ, ದೈವತ್ವದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಏರಿ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಬೆಳಕಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಬೇಕು ಅದುವೇ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯ ಹರಿವು.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆಗಳು ವಾಯುವಿಗೆ ಪ್ರೇರಕ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 3 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 4

ಅಶ್ವಿನಾ ತ್ವಾಗ್ರೇ ಮಿತ್ರಾವರುಣೋಭಾ ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಮರುತಸ್ತ್ವಾ ಹ್ವಯನ್ತು।
ಅಧಾ ಮನೋ ವಸುದೇಯಾಯ ಕೃಣುಷ್ವ ತತೋ ನ ಉಗ್ರೋ ವಿ ಭಜಾ ವಸೂನಿ ॥೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಶ್ವಿನ್‌ಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪೂರಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನಂತಹ ಮಾನವೀಯತೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರವಾಹಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಬೋಧಕ, ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞ, ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ವರುಣ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ತೀರ್ಪು, ವಿಶ್ವದೇವರು, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ದೈವತ್ವಗಳು, ಮರುತ್ಸ್, ಮಾರುತಗಳ ಪ್ರವಾಹಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ದೀಪಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅವರ ಸಂದೇಶಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ, ಮಾಡಿದ ಸಂಪತ್ತಿನ ವಿತರಣೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ತದನಂತರ, ಅದ್ಭುತ, ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಇತ್ಯರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗಾಗಿ ನಿಯೋಜಿಸಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದ ರೀತ್ಯ ಅಶ್ವಿನ್ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದರೆ ಅಶ್ವ ಎಂದರೆ ಕುದುರೆ ಎಂತಲೂ, 7 ಸಂಖ್ಯೆ ಎಂತಲೂ ಅರ್ಥ ಇದೆ. “ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ತಲುಪಲು” ಅಥವಾ “ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಬರಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ”. ಮಾರುತ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದರೆ, “ಘರ್ಜಿಸುವಂತೆ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ” ಅಥವಾ “ನೀರು ಜೀವ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಅಮೃತ”. ಮಿತ್ರ ಎಂದರೆ “ಮೂರನ್ನು ತಲುಪಲು ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ (ಮೂರು ನಾಡಿಗಳಾದ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ತಲುಪಲು)”

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 3 ಸೂಕ್ತ 11 ಶ್ಲೋಕ 6

ಇಹೈವ ಸ್ತಂ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಮಾಪ ಗಾತಮಿತೋ ಯುವಮ್ ।
ಶರೀರಮಸ್ಯಾಙ್ಗಾನಿ ಜರಸೇ ವಹತಂ ಪುನಃ॥೬

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಇಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿರಲಿ. ಅವರು ಈ ಯೌವನದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಬಾರದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಮತ್ತಷ್ಟು, ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಪೂರ್ಣ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಈಡೇರುವವರೆಗೂ ಬದುಕುವಂತೆ ಮಾಡಲಿ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 3 ಸೂಕ್ತ 22 ಶ್ಲೋಕ 2

ಮಿತ್ರಶ್ಚ ವರುಣಚನ್ದ್ರೋ ರುದ್ರಶ್ಚ ಚೇತತು ।
ದೇವಾಸೋ ವಿಶ್ವಧಾಯಸಸ್ತೇ ಮಾಜನ್ತು ವರ್ಚಸಾ ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಿತ್ರ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಷ್ಣತೆ, ವರುಣ, ಸಾಗರಗಳ ನೀರು ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ತೀರ್ಪು, ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ ಶಕ್ತಿಗಳು, ರುದ್ರ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿನಾಯಿತಿ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಕರುಣೆ, ಜಗತ್ತನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು, ನನಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಹೊಳಪು ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವಾದ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ.

ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವಕ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಭಲ ನಿಯಂತ್ರಕ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 3 ಸೂಕ್ತ 27 ಶ್ಲೋಕ 2

ದಕ್ಷಿಣಾ ದಿಗಿನ್ದ್ರೋಽಧಿಪತಿಸ್ತಿರಶ್ಚಿರಾಜೀ ರಕ್ಷಿತಾ ಪಿತರ ಇಷವಃ ।
ತೇಭ್ಯೋ ನಮೋಽಧಿಪತಿಭ್ಯೋ ನಮೋ ರಕ್ಷಿತೃಭ್ಯೋ ನಮ ಇಷುಭ್ಯೋ ನಮ ಏಭ್ಯೋ ಅಸ್ತು ।
ಯೋ॰ಽಸ್ಮಾನ್ ದ್ವೇಷ್ಟಿ ಯಂ ವಯಂ ದ್ವಿಷ್ಮಸ್ತಂ ವೋ ಜಮ್ಭೇ ದಧ್ಮಃ ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದಕ್ಷಿಣದ (ಮೂಲಾಧಾರದ) ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ವಕ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಬಲ ನಿಯಂತ್ರಕ ಇಂದ್ರ, ಆಳುವ ಅಧಿಪತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕ ಚೇತನ, ಅವನ ಬಾಣಗಳು ಪಿತೃ ಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಂದನೆ ಮತ್ತು ಗೌರವ! ಆಳುವ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪೂಜೆ, ರಕ್ಷಕರಿಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸೇವೆ, ಬಾಣಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿ, ಈ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿ. ಓ ಪ್ರಭು, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆ ಇರುವವರು, ಮತ್ತು ನಾವು ಯಾರನ್ನು ಅಥವಾ ನಾವು ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ದೈವಿಕ ನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ಪಿತೃ ಅಗ್ನಿಗೆ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ, ಅಂದರೆ, ತಂದೆಯು ತನ್ನ ತಂದೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅವರ ವಂಶಸ್ಥರಿಗೆ ಹರಡುವ, ಮೂರು ಪವಿತ್ರ ಬೆಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇಂದು ಜೀನ್ಸ್ ಎಂದು ಏನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೋ ಆ ಬೆಂಕಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವಾಗಿ ಇರುವುದು). ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಮಲವಿದೆ. ಇವುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ನಾಲ್ಕು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ: ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಚಿತ್ತ) ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅಥರ್ವ ವೇದದ ಈ ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕದ ಪ್ರಕಾರ ಮೂಲಾಧಾರದ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪಂಚದ ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವಕ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಭಲ ನಿಯಂತ್ರಕ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸೇ ದೇಹವನ್ನು ಆಳುವ ಅಧಿಪತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕ ಚೇತನ, ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣಾ ಬಾಣಗಳು ಪಿತೃ ಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ವಕ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಂಗಮದಿ ಮೂಲಾಧಾರ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ದೂರ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 3 ಸೂಕ್ತ 29 ಶ್ಲೋಕ 6

ಇರೇವ ನೋಪ ದಸ್ಯತಿ ಸಮುದ್ರ ಇವ ಪಯೋ ಮಹತ್।
ದೇವೌ ಸವಾಸಿನಾವಿವ ಶಿತಿಪಾನೋಪ ದಸ್ಯತಿ ॥೬॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮುಗಿಸಿಬಿಡಲಾಗದ ನೀರಿನ ಆಳವರಿಯದ ಸಮುದ್ರದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಂತೆ ದೃಡವಾಗಿ, ಅಂತಹ ಮನುಷ್ಯ (ಆಡಳಿತಗಾರ ಹಾಗೂ ನಾಗರಿಕನು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ) ಯಾವುದೇ ಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಡಳಿತಗಾರ ಮತ್ತು ಜನರ, ಅವಳಿ ದೈವಿಕ ಅಶ್ವಿನ್ ಗಳಂತೆ ಅಥವಾ ಜೀವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಗಳಂತೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾರೆ, ಯಾವುದೇ ಸಂಭವನೀಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಇಬ್ಬರು ತಾಯಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 4 ಸೂಕ್ತ 13 ಶ್ಲೋಕ 2

ದ್ವಾವಿಮೌ ವಾತೌ ವಾತ ಆ ಸಿನ್ಧೋರಾ ಪರಾವತಃ ।
ದಕ್ಷಂ ತೇ ಅನ್ಯ ಆವಾತು ವ್ಯನ್ಯೋ ವಾತು ಯದ್ ರಪಃ ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎರಡು ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಇವುಗಳು ಬೀಸುತ್ತವೆ: ಒಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ನದಿಯಿಂದ ಬೀಸುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಬಹು ದೂರದಿಂದ ಬೀಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಾಣ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಬೀಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಇನ್ನೊಂದು, ಅಪಾನವಿದೆ. ಪ್ರಾಣ, ಶಕ್ತಿ, ತಾಜಾತನ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು, ಅಪಾನ, ಅಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತವಾದದ್ದನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 4 ಸೂಕ್ತ 13 ಶ್ಲೋಕ 3

ಆ ವಾತ ವಾಹಿ ಭೇಷಜಂ ವಿ ವಾತ ವಾಹಿ ಯದ್ ರಪಃ ।
ತ್ವಂ ಹಿ ವಿಶ್ವಭೇಷಜ ದೇವಾನಾಂ ದೂತ ಈಯಸೇ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಊದು. ಓ ಅಪಾನ, ಅಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತವಾದುದನ್ನು ಊದಿ ಎಸೆಯಿರಿ. ಓ ಗಾಳಿ, ನೀವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರೋಗ ನಿವಾರಕ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಿನಾಶಕ, ಮತ್ತು ನೀವು ದೈವತ್ವಗಳ ಸಂದೇಶವಾಹಕರಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತೀರಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಶುದ್ಧವಾಗುವ ವಾಯು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 4 ಸೂಕ್ತ 34 ಶ್ಲೋಕ 2

ಅನಸ್ಥಾಃ ಪೂತಾಃ ಪವನೇನ ಶುದ್ಧಾಃ ಶುಚಯಃ ಶುಚಿಮಪಿ ಯನ್ತಿ ಲೋಕಮ್।
ನೈಷಾಂ ಶಿಶ್ನಂ ಪ್ರದಹತಿ ಜಾತವೇದಾಃ ಸ್ವರ್ಗೇ ಲೋಕೇ ಬಹು ಸ್ತ್ರೈಣಮೇಷಾಮ್ ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿರಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ, ಅನ್ಯಮನಸ್ಕರಾಗದೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಶುದ್ಧ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ, ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ನಿಷ್ಕಪಟವಾಗಿ, ಶುದ್ಧತೆಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಆನಂದದ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆಯು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅದು ಅವರ ಸೃಜನಶೀಲ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೈವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ವಾಯು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 6 ಸೂಕ್ತ 31 ಶ್ಲೋಕ 2

ಅನ್ತಶ್ಚರತಿ ರೋಚನಾ ಅಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಾದಪಾನತಃ ।
ವ್ಯಖ್ಯನ್ಮಹಿಷಃ ಸ್ವಃ ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಮತ್ತು ಬದುಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ, ಆ ಮೂಲಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಈ ಪ್ರಬಲ ಭಗವಂತನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಪ್ತ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 7 ಸೂಕ್ತ 53 ಶ್ಲೋಕ 4

ಮೇಮಂ ಪ್ರಾಣೋ ಹಾಸೀನ್ಮೋ ಅಪಾನೋಽವಹಾಯ ಪರಾ ಗಾತ್।
ಸಪ್ತರ್ಷಿಭ್ಯ ಏನಂ ಪರಿ ದದಾಮಿ ತ ಏನಂ ಸ್ವಸ್ತಿ ಜರಸೇ ವಹನ್ತು ॥೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ 1 :- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣ ಬಿಡಬಾರದು. ಅಪಾನ ಅವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಿರಲಿ. ನಾನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಇದು ಪೂರ್ಣ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು, ಉಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಭಾವಾರ್ಥ 2 :- ವಾಯು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಾರವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು ಅಪಾನ ವಾಯು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಹೋಗಬಾರದು, ವಾಯು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳಾದ ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುವ ಕೆಲಸ ವಾಯು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಮಗ್ರ ವಾಯು ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ತ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ ೪ ಶ್ಲೋಕ 1 - 13 (ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ತ)

ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮೋ ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಮಿದಂ ವಶೇ।
ಯೋ ಭೂತಃ ಸರ್ವಸ್ಯೇವರೋಯಸ್ಮಿನ್ತ್ಸರ್ವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ ॥೧

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರ ಶಕ್ತಿಯೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಈ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಗೌರವ. ಪ್ರಾಣವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿದೆ, ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೆ ಆಳುವ ಪ್ರಭು, ಇದರಲ್ಲಿ ಈ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ನಮಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣ ಕ್ರನ್ದಾಯ ನಮಸ್ತೇ ಸ್ತನಯಿತ್ನವೇ।
ನಮಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯುತೇ ನಮಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣ ವರ್ಷತೇ ॥೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣ, ಜೀವನದ ಜೀವನ, ಘರ್ಜನೆಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಗೌರವ, ಗುಡುಗುಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಗೌರವ. ಮಿಂಚುಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣ, ನಿಮಗೆ ಗೌರವ, ಜೀವಜಲದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನಿಮಗೆ ಗೌರವ.

ಯತ್ಪ್ರಾಣ ಸ್ತನಯಿನುನಾಭಿಕ್ರನ್ದತ್ಯೋಷಧೀಃ ।
ಪ್ರವೀಯನ್ತೇ ಗರ್ಭಾನ್ ದಧತೇಽಥೋ ಬಲೀರ್ವಿ ಜಾಯನ್ತೇ ॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗುಡುಗು ಮತ್ತು ಮಿಂಚಿನ ಘರ್ಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಗಳು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಜೀವಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಜೀವನದ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮುಖವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತವೆ.

ಯತ್ಪ್ರಾಣ ಋತಾವಾಗತೇಽಭಿಕ್ರನ್ದತ್ಯೋಷಧೀಃ ।
ಸರ್ವಂ ತದಾ ಪ್ರಮೋದತೇ ಯತ್ ಕಿಂ ಚ ಭೂಮ್ಯಾಮಧಿ ॥೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಋತುಮಾನ ಬಂದಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಘರ್ಜಿಸಿದರೆ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಯದಾ ಪ್ರಾಣೋ ಅಭ್ಯವರ್ಷೀದ್ವರ್ಷೇಣ ಪೃಥಿವೀಂ ಮಹೀಮ್।
ಪಶವಸ್ತತ್ಪ್ರಮೋದನ್ತೇ ಮಹೋ ವೈ ನೋ ಭವಿಷ್ಯತಿ ॥೫॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವಾಗ ಮಹಾ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತವೆ: ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಅವರು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಆಹಾರದ ಕಣ, ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಗಳು ಅಡಕವಾಗಿದ್ದು ಮಳೆಯಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾಗುವ ಅಂತಹ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಪತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣೂ ಸುಗಂಧಭರಿತವಾಗಿ ಮನುಜನಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮೃದ್ಧ ಸುವಾಸನೆ ಸೂಸುವುದು ಉಂಟು. ಅಂತಹ ವಾಯು ಮಳೆಯಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಆಸೀನವಾಗುವುದು, ಒಂದು ವಿಧವಾದರೆ, ಮಳೆಯ ಸಿಂಚನದಿಂದ ದ್ರವ ರೂಪದ ವಾಯು ಮನುಜನ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಆಗಿ. ಮನುಜನಿಗೂ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಪೂರಕ ಸಂಪತ್ತು ತರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಅಗ್ನಿ ರೂಪದ ವಾಯು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಹಾವಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಜೀವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಳೆಯಾಗಿ ಜೀವಸಂಪತ್ತನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸೇರಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡು ಶುದ್ದೀಕರಣ ಗೊಂಡು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದ್ಕೊಂಡು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಶುದ್ದೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಮೃತವಾಗಿ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಅಮೃತಧಾರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅಮೃತವು ಮತ್ತೆ ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಿನಿ ದೇವತೆಗಳು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಮಾರುತದೇವತೆಗಳು ಘರ್ಜಿಸುವಂತೆ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮಿತ್ರ ದೇವತೆಗಳು ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತು ಮೂರು ನಾಡಿಗಳಾದ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ತಲುಪಲು ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಆವಿಷ್ಕಾರ.

ಅಭಿವೃಷ್ಟಾ ಓಷಧಯಃ ಪ್ರಾಣೇನ ಸಮವಾದಿರನ್।
ಆಯುರ್ವೈ ನಃ ಪ್ರಾತೀತರಃ ಸರ್ವಾ ನಃ ಸುರಭೀರಕಃ ॥೬॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತುಂತುರು ಮಳೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಾಯು ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡಿದಾಗ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ (ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ) ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ: ನೀವು ನಮಗೆ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೀರಿ, ನೀವು ನಮಗೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಗಂಧವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೀರಿ.

ನಮಸ್ತೇ ಅಸ್ತ್ವಾಯತೇ ನಮೋ ಅಸ್ತು ಪರಾಯತೇ ।
ನಮಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣ ತಿಷ್ಠತ ಆಸೀನಾಯೋತ ತೇ ನಮಃ ॥೭॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ರವಾನಿಸಿದ ಗಾಳಿ ನಿಮಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ, ನೀವು ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಚಲಿಸುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ವಸ್ತುವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ (ವಾಯು) ಮತ್ತು ಅಮೃತ ನಿಮಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ, (ವಾಯು) ಚಲಿಸುತ್ತಿರಿ, ನಿಮಗೆ ಅಮೃತದ ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ನಮಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಾಣತೇ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಪಾನತೇ ।

ಪರಾಚೀನಾಯ ತೇ ನಮಃ ಪ್ರತೀಚೀನಾಯ ತೇ ನಮ: ಸರ್ವಸ್ಮೈ ತ ಇದಂ ನಮಃ ।।೮।।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ, ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯ ಉಸಿರಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ನಿಮಗೆ ಗೌರವ. ಅಪಾನವಾಗಿ, ಜೀವನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವವರಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ಗೌರವ. ನೀವು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಗೌರವ, ನೀವು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಚಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಗೌರವ, ಈ ಗೌರವವು ನಿಮಗೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ.

ಯಾ ತೇ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಿಯಾ ತನೂಯೋಂ ಸೇ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರೇಯಸೀ।

ಅಥೋ ಚದ್ಭೇಕ್ಜ ತವ ತಸ್ಯ ನೋ ಬಹಿಜೀವಸೇ ॥ ೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣ, ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗೌರವ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದವರು ನೀವು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಗೌರವ. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ಔಷಧೀಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರಜಾ ಅನು ವಸ್ತೇ ಪಿತಾ ಪುತ್ರಮಿವ ಪ್ರಿಯಮ್।

ಪ್ರಾಣೋಹ ಸರ್ವಸ್ಯೇಶ್ವರೋ ಯಚ್ಚ ಪ್ರಾಣತಿ ಯಚ್ಚ ನ ॥೧೦॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ತಂದೆ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೆ, ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ವಸ್ತುಗಳು ಜೀವ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವು ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಪುಣ, ಉಸಿರಾಡುವ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡದೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲದರ ಆಡಳಿತಗಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕ.

ಪ್ರಾಣೋ ಮೃತ್ಯುಃ ಪ್ರಾಣಸ್ತಕ್ಮಾ ಪ್ರಾಣಂ ದೇವಾ ಉಪಾಸತೇ।

ಪ್ರಾಣೋ ಹ ಸತ್ಯವಾದಿನಮುತ್ತಮೇ ಲೋಕ ಆ ದಧತ್ ॥ ೧೧ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ಸಾವು, ಪ್ರಾಣ ಜ್ವರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಪ್ರಾಣ. ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಪದದ ಸತ್ಯದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆನಂದದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣೋ ವಿರಾಟ್ ಪ್ರಾಣೋ ದೇಷ್ಟ್ರೀ ಪ್ರಾಣಂ ಸರ್ವ ಉಪಾಸತೇ।

ಪ್ರಾಣೋ ಹ ಸೂರ್ಯಶ್ಚನ್ದ್ರಮಾಃ ಪ್ರಾಣಮಾಹುಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಮ್॥೧೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ವಿರಾಟ್, ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ, ಪ್ರಾಣವು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ನಿರ್ದೇಶನ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಎಲ್ಲ ಗೌರವ, ಆರಾಧನೆ ಮತ್ತು ಅಂತಸ್ತು, ಪ್ರಾಣವು ಸೂರ್ಯ, ಪ್ರಾಣ ಚಂದ್ರ, ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ವ್ರೀಹಿಯವಾವನಡ್ವಾನ್ ಪ್ರಾಣ ಉಚ್ಯತೇ।

ಯವೇ ಹ ಪ್ರಾಣ ಆಹಿತೋಽಪಾನೋ ವ್ರೀಹಿರುಚ್ಯತೇ ॥೧೩ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವು ಜೀವನದ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಪ್ರಾಣ ಅನ್ನವಾಗಿದೆ, ಪ್ರಾಣವು ಜವೆಗೋಧಿಯಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಹೊರೆ ಹೊರುವವನು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಪಾನವನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಧಾನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಜೀವಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸುವುದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ ೪ ಶ್ಲೋಕ 17

ಯದಾ ಪ್ರಾಣೋ ಅಭ್ಯವರ್ಷೀದ್ ವರ್ಷೇಣ ಪೃಥಿವೀಂ ಮಹೀಮ್।

ಓಷಧಯಃ ಪ್ರಜಾಯನ್ತೇऽಥೋ ಯಾಃ ಕಾಶ್ಚ ವೀರುಧಃ ॥೧೭॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವಾಗ ಭವ್ಯ ಭೂಮಿಯ, ಪ್ರಾಣ (ಗಾಳಿ) ಮೇಲೆ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಎಲ್ಲವೂ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಐಷಾರಾಮಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣವಾಯು ವಾಯುವಿನ ಒಂದು ರೀತಿಯದ್ದು ಅದು ಜೀವಜಲದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರುವಂತದ್ದು, ಘರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲುವಂತದ್ದು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಜೀವಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಮಳೆಯ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಬರುವುದು, ತುಂತುರು ಮಳೆಯನ್ನು ವಾಯು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಔಷಧೀಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಉಸಿರಾಡುವ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡದೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲದರ ಆಡಳಿತಗಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕ, ಪ್ರಾಣವು ಜೀವನದ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಪ್ರಾಣ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಹುಲ್ಲಿನಂತೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ ೧೮ ಸೂಕ್ತ ೨ ಶ್ಲೋಕ 26

ಯತ್ ತೇ ಅಙ್ಗಮತಿಹಿತಂ ಪರಾಚೈರಪಾನ: ಪ್ರಾಣೋ ಯ ಉ ವಾ ತೇ ಪರೇತಃ।

ತತ್ ತೇ ಸಂಗತ್ಯ ಪಿತರಃ ಸನೀಡಾ ಘಾಸಾದ್ ಘಾಸಂ ಪುನರಾ ವೇಶಯನ್ತು ॥೨೬॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೆಲವು ಭಾಗವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಯಾಸದಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಗಳು ವ್ಯಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿವಾಸದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಹಿರಿಯರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಹುಲ್ಲಿನಂತೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 18 ಸೂಕ್ತ ೨ ಶ್ಲೋಕ ೫೬

ಇಮೌ ಯುನಜ್ಮಿ ತೇ ವಹ್ನೀ ಅಸುನೀತಾಯ ವೋಢವೇ।

ತಾಭ್ಯಾಂ ಯಮಸ್ಯ ಸಾದನಂ ಸಮಿತೀಶ್ಚಾವ ಗಚ್ಛತಾತ್ ॥೫೬॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಮನುಷ್ಯ, ನಾನು ಈ ಇಬ್ಬರನ್ನು ನೇಮಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಸೋಮ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು, ನಾಯಕರು ಮತ್ತು ವಾಹಕರು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಅಧಿಪತಿ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಾಗ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯ, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ನಂತರ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾದ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅಮೃತದೊಂದಿಗೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ ೧೯ ಸೂಕ್ತ 44 ಶ್ಲೋಕ 4 - 5

ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಾಣಂ ತ್ರಾಯಸ್ವಾಸೋ ಅಸವೇ ಮೃಡ। ನಿರ್ಋತೇ ನಿರ್ಋತ್ಯಾ ನಃ ಪಾಶೇಭ್ಯೋ ಮುಞ್ಚ ॥೪॥

ಸಿನ್ಧೋರ್ಗೋಽಸಿ ವಿದ್ಯುತಾಂ ಪುಷ್ಪಮ್। ವಾತಃ ಪ್ರಾಣಃ ಸೂರ್ಯಶ್ಚಕ್ಷುರ್ದಿವಸ್ಪಯಃ ॥೫॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೃಪೆಯಾದ ಏಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಜೀವನದ ಉಸಿರು ಸೋಮನೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಕ್ರಮದ ಕೊರತೆ, ಬಲವಾದ ಅಡಿಪಾಯದ ಕೊರತೆ, ಆ ಜ್ಞಾನವು ಭ್ರಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಂದಿಸಲು, ಅರ್ಥಹೀನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. - ನೀವು ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಗಳ ಮೂಲ, ನೀವು ಗುಡುಗು ಮತ್ತು ಮಿಂಚಿನ ಹೂವು, ಗಾಳಿಯ ಜೀವ ನೀಡುವವರು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ನೀಡುವವರು ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಗದ ಬೆಳಕಿನ ಜೀವಂತ ಆನಂದ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ ೧೯ ಸೂಕ್ತ ೪೫ ಶ್ಲೋಕ 6

ಅಗ್ನಿರ್ಮಾಗ್ನಿನಾವತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಪಾನಾಯಾಯುಷೇ ವರ್ಚಸ

ಓಜಸೇ ತೇಜಸೇ ಸ್ವಸ್ತಯೇ ಸುಭೂತಯೇ ಸ್ವಾಹಾ ॥೬॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿ, ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳಕಾಗಿ, ಬೆಳಕಿನ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ವಯಸ್ಸುಗಾಗಿ, ಗೌರವ, ಹೊಳಪು, ತೇಜಸ್ಸು, ವೈಭವ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸಲಿ. ಇದು ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಗೌರವ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 20 ಸೂಕ್ತ 48 ಶ್ಲೋಕ 5

ಅನ್ತಶ್ಚರತಿ ರೋಚನಾ ಅಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಾದಪಾನತಃ। ವ್ಯಖ್ಯನ್ಮಹಿಷಃ ಸ್ವಃ ॥೫॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ದೇಹದ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನದಂತೆ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಪ್ರಬಲ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ನಡುವಿನ ಜಾಗವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸರ್ವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ ೪ ಶ್ಲೋಕ ೨೨

ಅಷ್ಟಾಚಕ್ರಂ ವರ್ತತ ಏಕನೇಮಿ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷರಂ ಪ್ರ ಪುರೋ ನಿ ಪಶ್ಚಾ।

ಅರ್ಧೇನ ವಿಶ್ವ ಭುವನಂ ಜಜಾನ ಯದಸ್ಯಾರ್ಧ ಕತಮಃ ಸ ಕೇತುಃ ॥೨೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ, ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಾಣ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುವ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ಚಕ್ರದ ರಿಮ್ಮಿನಂತೆ ಮತ್ತು ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳುಳ್ಳದ್ದನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಸಾವಿರ ಆಕ್ಸಲ್ (ಅಚ್ಚುಕಂಬಿ) ರಥವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ. ಇದು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ಯಾವುದು ಅತೀಂದ್ರಿಯ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶುದ್ಧ ಆನಂದ, ಸ್ವಯಂ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸರ್ವಜ್ಞ.

ವಿವರಣೆ:- ಎಂಟು ದಳವುಳ್ಳದ್ದು ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಚಕ್ರ, ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಹೃದಯ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರ ದಳವುಳ್ಳ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು/ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತೀಂದ್ರಿಯತೆ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶುದ್ಧ ಆನಂದ ಬಾವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸರ್ವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದಶ ವಾಯುಗಳ ಪಾತ್ರ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 8 ಶ್ಲೋಕ 4

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರಮಕ್ಷಿತಿಶ ಕ್ಷಿತಿಚ ಯಾ।

ವ್ಯಾನೋದಾನೌ ವಾಙ್ಮನಸ್ತೇ ವಾ ಆಕೂತಿಮಾವಹನ್॥೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ, ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರ, ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ಇವು ಮಾನವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೈವಿಕತೆಯ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 8 ಶ್ಲೋಕ 10

ಯೇ ತ ಆಸನ್ ದಶ ಜಾತಾ ದೇವಾ ದೇವೇಭ್ಯಃ ಪುರಾ।

ಪುತ್ರೇಭ್ಯೋ ಲೋಕಂ ದತ್ತ್ವಾ ಕಸ್ಮಿಂಸ್ತೇ ಲೋಕ ಆಸತೇ ॥೧೦॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೃಜನಶೀಲ ವಿಕಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ದೈವಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಆ ಹತ್ತು ದೈವಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನದ ಜಗತ್ತನ್ನು, ಅಂದರೆ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಯಾವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ?

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 8 ಶ್ಲೋಕ 13

ಸಂಸಿಚೋ ನಾಮ ತೇ ದೇವಾ ಯೇ ಸಂಭಾರಾನ್ತ್ಸಮಭರನ್।

ಸರ್ವ ಸಂಸಿಚ್ಯ ಮತ್ರ್ಯ ದೇವಾಃ ಪುರುಷಮಾವಿಶನ್॥೧೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಜೀವವನ್ನು ತುಂಬುವುದು ಆ ದೈವಗಳು, ಜೀವಂತ ಸಿಂಪಡಿಕೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು, ಇದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಾವಿನವರೆಗೆ ಬದುಕಿರುವ ಅವು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 8 ಶ್ಲೋಕ 26

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರಮಕ್ಷಿತಿಶ್ಚ ಕ್ಷಿತಿಚ ಯಾ।

ವ್ಯಾನೋದಾನೌ ವಾಙ್ಮನಃ ಶರೀರೇಣ ತ ಈಯನ್ತೇ ॥೨೬ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಉಸಿರು, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣ, ವಾಕ್, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 8 ಶ್ಲೋಕ 28

ಆಸ್ತೇಯೀಶ್ಚ ವಾಸ್ತೇಯೀಶ್ಚ ತ್ವರಣಾ: ಕೃಪಣೋಶ್ಚ ಯಾಃ ।

ಗುಹ್ಯಾಃ ಶುಕ್ರಾ ಸ್ಥೂಲಾ ಅಪಸ್ತಾ ಬೀಭತ್ಸಾವಸಾದಯನ್ ॥೨೮॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರವಾದ, ದೈವಗಳು ನೀರು ಮತ್ತು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದ್ರವದ ಹರಿವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ, ಹರಿವು ವೇಗ ಮತ್ತು ನಿಧಾನ, ರಹಸ್ಯ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ).

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 12 ಸೂಕ್ತ ೩ ಶ್ಲೋಕ ೨೮

ಸಂಖ್ಯಾತಾ ಸ್ತೋಕಾ: ಪೃಥಿವೀಂ ಸಚನ್ತೇ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೈಃ ಸಂಮಿತಾ ಓಷಧೀಭಿಃ ।

ಅಸಂಖ್ಯಾತಾ ಓಪ್ಯಮಾನಾಃ ಸುವರ್ಣಾಃ ಸರ್ವವ್ಯಾಪುಃ ಶುಚಯಃ ಶುಚಿತ್ವಮ್ ॥೨೮॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಳತೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುವ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಳೆಯಲಾಗದ ಮಳೆ, ಚಿನ್ನದಂತಾ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜೀವದ ಬೀಜಗಳಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಶುದ್ಧತೆ, ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 14 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 45

ಶುಮ್ಭನೀ ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಅನ್ತಿಸುಮ್ನೇ ಮಹಿವ್ರತೇ।

ಆಪಃ ಸಪ್ತ ಸುಸ್ರುವುರ್ದೇವೀಸ್ತಾ ನೋ ಮುಞ್ಚನ್ತ್ವಂಹಸಃ ॥೪೫ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾದ, ದಯೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟುಬಿಡದೆ ಮಹಾನ್ ವೀಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ಜೀವನದ ಏಳು ಹೊಳೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾಪ ಮತ್ತು ಸಂಕಟದಿಂದ ದೂರವಿಡಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಮನುಜನಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳು – ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಇದೆ ಅದನ್ನು ಓದುವುದು, ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಅಪಾನ ವಾಯು ಕಣ್ಣು ಕಿವಿಯ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ವ್ಯಾನ ವಾಯು ಮತ್ತು ಉದಾನ ವಾಯು ಮಾತು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ವಾಯುಗಳು ಮಾನವನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ದೈವಿಕ ಚಿಂತನೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು ದೈವಿಕವಾಗಿ ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೀವವನ್ನು ನೀಡಿ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಉಸಿರು. ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇತರೆ ವಾಯು ದೈವಿಕೆಗಳು ನೀರು ಮತ್ತು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದ್ರವದ ಹರಿವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ, ಎಂದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚಿತ್ರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಹರಿವು ವೇಗವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇತರೆ ವಾಯು ದೈವಿಕೆಗಳು ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ತೇವಾಂಶದ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪರಿಸರದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಬೀಜಾಂಶಗಳು ಮೂಲಾಧಾರ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳು ಶುದ್ಧತೆ, ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರ ಒಳಗೊಂಡ ಏಳು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಆವಿ, ತೇವಾಂಶವಾಯು ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅರ್ಥಾತ್ ಅಮೃತ ನಮ್ಮ ಮನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಏಳು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ, ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿ, ವ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ ೧5 ಸೂಕ್ತ 15 ಶ್ಲೋಕ 1 - 9

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ ॥೧॥ ಸಪ್ತಪ್ರಾಣಾ:

ಸಪ್ತಾಪಾನಾಃ ಸಪ್ತ ವ್ಯಾನಾಃ॥೨॥

(1). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು.

(2). ಏಳು ಪ್ರಾಣಗಳು, ಉಸಿರಾಡುವ ಉಸಿರಾಟದ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಏಳು ಅಪಾನಗಳು, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಏಳು ವ್ಯಾನಗಳು, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳು.

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಃ

ಪ್ರಾಣಊರ್ಧ್ವೋ ನಾಮಾಯಂ ಸೋಽಅಗ್ನಿಃ ॥೩॥

(3). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮೊದಲ ಜೀವನದ ಉಸಿರು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೆಂಕಿ, ಮೇಲ್ಮುಖ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಬಿಡುಗಡೆಯದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ದ್ವಿತೀಯಃ

ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರೌಢೋ ನಾಮಾಸೌಸ ಆದಿತ್ಯಃ ।।೪।।

(4). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಜೀವನದ ಎರಡನೇ ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಚಲಿಸುವುದು, ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು (ಸೋಮರಸ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು).

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ತೃತೀಯಃ

ಪ್ರಾಣೋಽಭ್ಯೂ ಢೋ ನಾಮಾಸೌ ಸಚನ್ದ್ರಮಾಃ ॥ ೫॥

(5). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಮೂರನೆಯ ಅಂಗವನ್ನು ಚಲಿಸುವುದು, ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಚಂದ್ರನನ್ನು (ಸೋಮರಸವನ್ನು) ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು.

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ಚತುರ್ಥಃ ಪ್ರಾಣೋ

ವಿಭೂರ್ನಾಮಾಯಂ ಸ ಪವಮಾನಃ ।। ೬।।

(6). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ನಾಲ್ಕನೆಯದು, ಪವಮಾನ, (ಅಂದರೆ ಮನೆಯವರಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಡುವ ಮೂರು ಪವಿತ್ರ ಬೆಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಅವನು ತನ್ನ ತಂದೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನ ವಂಶಸ್ಥರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಾನೆ.) ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಉಸಿರನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು,

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ಪಞ್ಚಮಃ

ಪ್ರಾಣೋ ಯೋನಿ ಮ ತಾ ಇಮಾ ಆಪಃ ।।೭।।

(7). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಐದನೆಯದು, ಅಮೃತದ ನೀರು ಜ್ಞಾನ, ಮೂಲದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು.

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ಷಷ್ಠಃ

ಪ್ರಾಣ: ಪ್ರಿಯೋ ನಾಮ ತ ಇಮೇ ಪಶವಃ ।।೮।।

(8). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಆರನೆಯದು, ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊಳೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೋಡುವ ಜ್ಞಾನ, ಜೀವನದ ಉಸಿರು ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು.

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ಸಪ್ತಮಃ

ಪ್ರಾಣೋಽಪರಿಮಿತೋ ನಾಮ ತಾ ಇಮಾಃ ಪ್ರಜಾಃ ।।೯।।

(9). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಚಲಿಸುವುದು, ಏಳನೆಯದು, ಅಮೃತದ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಜ್ಞಾನ, ಅಳೆಯಲಾಗದ ಉಸಿರನ್ನು ಕರೆಯುವುದು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ ೧6 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 7

ಶಕ್ವರೀ ಸ್ಥ ಪಶವೋ ಮೋಪ ಸ್ಥೇಷುರ್ಮಿತ್ರಾವರುಣೌ ಮೇ
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾವಗ್ನಿರ್ಮೇಂ ದಕ್ಷಂ ದಧಾತು ॥೭॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ೧ ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರೇ, ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತರಾಗಿರಿ, ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲಿ. ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ವರುಣ, ದೈವಿಕ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ, ನನಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಿ, ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ, ಶಾಖ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಬೆಳಕು, ನನಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:-2 ದಶವಾಯುಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಷುಮ್ನಾದ ಏಳು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಶಕ್ತಿ, ಹೊರಹಾಕುವ ಅಪಾನ ವಾಯು ಶಕ್ತಿ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ತಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿವೆ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡಿದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಮೃತ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು. ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲನೆಯು ಶಬ್ದದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಖದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಪವಮಾನ ವಾಯು ಪಿತೃಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಜೀನ್ ಮಾದರಿಯದ್ದು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಉಸ್ಸಿರನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು. ದ್ರವ ರೂಪದ ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊಳೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಇವು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ಯಾ ವ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಧ್ಯಾನ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದುದ್ದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ ೧5 ಸೂಕ್ತ 16 ಶ್ಲೋಕ 1 - 7

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ
ಪ್ರಥಮೋಽಪಾನಃ ಸಾ ಪೌರ್ಣಮಾಸೀ ॥೧॥

1. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲಿಸುವ ಅಂಗ, ಮೊದಲನೆಯದು, ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನ ಅಪಾನ ಬಿಡುಗಡೆ.

ತಸ್ಯವಾತ್ಯಸ್ಯಾಯೋಽಸ್ಯ ದ್ವಿತೀಯೋಽಪಾನಃ ಸಾಷ್ಟಕಾ ॥೨॥

2. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಎರಡನೆಯದು, ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ 8 ನೇ ದಿನದ ನಂತರ ಅಪಾನ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ತೃತೀಯೋಽಪಾನ: ಸಾಮಾವಾಸ್ಯಾ ॥೩॥

3. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಮೂರನೆಯದು, ಅಪಾನ ಬಿಡುಗಡೆಯು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ,

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ಚತುರ್ಥೋಽಪಾನಃ ಸಾ ಶ್ರದ್ಧಾ ॥೪॥

4. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ನಾಲ್ಕನೆಯದು, ಅಪಾನ ಬಿಡುಗಡೆಯು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ಪಞ್ಚಮೋಽಪಾನ: ಸಾ ದೀಕ್ಷಾ ॥೫॥

5. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಐದನೇಯದ್ದು ಅಪಾನ ಬಿಡುಗಡೆ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ದೀಕ್ಷೆ ಸ್ಥಿತಿ ತರುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ಷಷ್ಠೋಽಪಾನಃ ಸಯಜ್ಞಃ ॥೬॥

6. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಆರನೆಯದು, ಅಪಾನ ಬಿಡುಗಡೆಯು, ಯಜ್ಞ ಒಂದು ತ್ಯಾಗದ ವಿಧಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ಸಪ್ತಮೋಽಪಾನಸ್ತಾ ಇಮಾದಕ್ಷಿಣಾಃ ॥೭॥

7. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಏಳನೆಯದು, ಧ್ವನಿಸುವ ಅಪಾನ ದಕ್ಷಿಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. (ದಕ್ಷಿಣ ಎಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ)

ವಿವರಣೆ:- ದಶವಾಯುಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತವೆ. ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನ, ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ 8ನೇ ದಿನ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾನ ವಾಯು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ದೀಕ್ಷಾ ಸ್ಥಿತಿ ತರುತ್ತದೆ, ತ್ಯಾಗದ ವಿಧಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮೂಲಾಧಾರ ಶಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ಪೂರ್ತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಸರಿಸುವ ವ್ಯಾನ ವಾಯು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ ೧5 ಸೂಕ್ತ 17 ಶ್ಲೋಕ 1 - 10

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ಪ್ರಥಮೋ ವ್ಯಾನ: ಸೇಯಂ ಭೂಮಿಃ॥೧॥

1. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲಿಸುವ ಅಂಗ (ವಾಯು), ಮೊದಲನೆಯದು, ವ್ಯಾನ ಭೂಮಿ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಮತ್ತು ವಾಯು ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ದ್ವಿತೀಯೋ ವ್ಯಾನಸ್ತದನ್ತರಿಕ್ಷಮ್॥೨॥

2. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಎರಡನೆಯದು, ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾನ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು. (ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವುದು).

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ತೃತೀಯೋ ವ್ಯಾನಃ ಸಾ ದ್ಯೌಃ ॥೩॥

3. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಮೂರನೇಯದ್ದು ವ್ಯಾನ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕರೆ ಮಾಡಿ. (ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ).

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ಚತುರ್ಥೋ ವ್ಯಾನಸ್ತಾನಿ ನಕ್ಷತ್ರಾಣಿ ॥೪॥

4. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ನಾಲ್ಕನೇಯದ್ದು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾನ ಕೆಳಮುಖದ ಚಲನೆ, ಮತ್ತೆ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಕಡೆ ವಾಪಸ್ ಚಲನೆ.

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ಪಞ್ಚಮೋ ವ್ಯಾನಸ್ತ ಋತವಃ ॥೫॥

5. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಐದನೆಯದ್ದು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾನ ಸ್ಥಾಪಿತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲನೆ.

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ಷಷ್ಠೋ ವ್ಯಾನಸ್ತ ಆರ್ತವಾಃ ॥೬॥

6. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಆರನೇಯದ್ದು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾನ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು.

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ಸಪ್ತಮೋ ವ್ಯಾನಃ ಸ ಸಂವತ್ಸರಃ ॥೭॥

7. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಏಳನೆಯದ್ದು ವರ್ಷವೆಲ್ಲಾ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ವ್ಯಾನ.

ತಸ್ಯವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಸಮಾನಮರ್ಥಪರಿಯನ್ತಿದೇವಾಃ ಸಂವತ್ಸರಂ ವಾ
ಏತದತವೋಽನುಪರಿಯನ್ತಿ ವ್ರಾತ್ಯಂ ಚ ॥೮॥

8. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಕಡೆಗೆ ಹಾರಲು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬೀಸು, ದೈವಿಕ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ, ಸ್ಥಾಪಿತ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೀಸಲು ಹೋಗಿ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ.

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯದಾದಿತ್ಯಮಭಿಸಂವಿಶನ್ತ್ಯ ಮಾವಾಸ್ಯಾಂ ಚೈವ ತತ್ ಪೌರ್ಣಮಾಸೀಂಚ ॥ ೯ ॥

9. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅಂದರೆ ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರನ (ಸೋಮ) ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊನೆಯ ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಳುಹಿಸುವುದು, ಖಚಿತವಾಗಿ ಅದು ಬಹುತೇಕ ಭಯಾನಕ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ.

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಏಕಂ ತದೇಷಾಮಮೃತ್ವಮಿತ್ಯಾಹುತಿರೇವ ॥೧೦॥

10. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಒಬ್ಬರು ಅಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸತ್ತವರಂತೆ, (ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ) ನೀವು ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಹೋಗಲು ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ವಿವರಣೆ:- ದಶವಾಯುಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾನ (ದೇಹ ಪೂರ್ತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಸರಿಸುವ ವಾಯು) ಇದು ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಇದು ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವುದು. ವ್ಯಾನ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು. ವ್ಯಾನ ಕೆಳಮುಖದ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು. ವ್ಯಾನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಸ್ಥಾಪಿತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸದಾ ಕೆಲವು ಅಡಚಣೆಯಿಂದಲೂ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನವು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಬಹುತೇಕ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ವ್ಯಾನ ವಾಯು.

ಪವಮಾನ ವಾಯು ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಪನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ ೧5 ಸೂಕ್ತ 18 ಶ್ಲೋಕ 1 - 5

ತಸ್ಯವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ ॥೧॥ ಯದಸ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಮಕ್ಷ್ಯ

ಸೌಸಆದಿತ್ಯೋ ಯದಸ್ಯ ಸವ್ಯಮಕ್ಷ್ಯಸೌಸಚನ್ದ್ರಮಾಃ ॥೨॥

1. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು.

2. ಅಂದರೆ ಬಲಬದಿಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂರ್ಯ, ಅಂದರೆ ಎಡ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು ಚಂದ್ರ.

ಯೋऽಸ್ಯದಕ್ಷಿಣಃ ಕರ್ಣೋऽಯಂ ಸೋ

ಅಗ್ನಿಯೋऽಸ್ಯಸವ್ಯಃ ಕರ್ಣೋऽಯಂ ಸ ಪವಮಾನಃ ॥೩॥

3. ಮಾತಿನ ಅಗ್ನಿಯ ಅಂಗವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಬಲ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಡ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿನೆಯ ಮೂಲಕ, ಇದು ಪವಮಾನವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, (ಪವಮಾನ ಅಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಗೃಹಸ್ಥರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂರು ಪವಿತ್ರ ಬೆಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅವರು ತಮ್ಮ ತಂದೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ವಂಶಸ್ಥರಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.).

ಅಹೋರಾತ್ರೇ ನಾಸಿಕೇ ದಿತಿಶ್ಚಾದಿತಿಶ್ಚ ಶೀರ್ಷಕಪಾಲೇ ಸಂವತ್ಸರಃ ಶಿರಃ॥೪॥

4. ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಎಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸುವ ವಿಧಾನ. (ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿಗೆ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಹಗಲು ಎಂದು, ಚಂದ್ರನ ನಾಡಿಗೆ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ರಾತ್ರಿ ಎಂದು) ತಲೆ ವಿಭಜಿಸುವ ವಿಧಾನವು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗವಾಗಿದೆ (6 ತಿಂಗಳು ಶೀತ 6 ತಿಂಗಳು ಬಿಸಿ) - ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಹಾವು.

ಅಹ್ನಾ ಪ್ರತ್ಯಙ್ವ್ರಾತ್ಯೋ ರಾತ್ರ್ಯಾ ಪ್ರಾಙ್ನಮೋ ವ್ರಾತ್ಯಾಯ ॥೫॥

5. ಒಮ್ಮೆ ಆ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಘರ್ಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವ ಮೊದಲು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,

ವಿವರಣೆ:- ದಶವಾಯುಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಉಸಿರಾಟ ಚಂದ್ರ ನಾಡಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ಶೀತ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಉಸಿರಾಟ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು ಇದು ಪವಮಾನ ಶಾಖದ ವಾಯುವನ್ನು (ಪಿತೃಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಜೀನ್ ಮಾದರಿಯದ್ದು) ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪೋಷಿಸಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಋಗ್ವೇದದ ಶಾಕಲಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 10,552 ಮಂತ್ರಗಳು. ಇವು ಹತ್ತು ಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಶತರ್ಚಿನ, ಗಾರ್ತ್ಸಮದ, ವೈಶ್ವಾಮಿತ್ರ, ವಾಮದೇವ, ಆತ್ರೇಯ, ಭಾರದ್ವಾಜ, ವಾಸಿಷ್ಠ, ಗಾಯತ್ರ ಎಂಬ ಎಂಟು ಮಂಡಲವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂಭತ್ತನೆಯದ್ದಾದ ಪಾವಮಾನ್ಯ ಮಂಡಲವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೌಮ್ಯ ಮಂಡಲವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಈ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ 1,108 ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಇವು ಪವಮಾನ ಸೋಮದೇವತಾಕ ಮಂತ್ರಗಳು. ವಸ್ತುತಃ ಇವಿಷ್ಟೂ ಪವಮಾನ ಸೂಕ್ತಗಳೇ. ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ಆರಂಭದ 610 ಮಂತ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಪವಮಾನ ಸೂಕ್ತಗಳೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡು ಪಾರಾಯಣ ಹೋಮರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಪವಮಾನವನ್ನು ನೀರಾಜನ, ಮಂಗಳಾರತಿಯಂತೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಪ್ರಿಯ ಎಂದು ಭಾಗವತ ಸ್ತುತಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಂತ್ರವೂ ಹರಿಯನ್ನೂ ಹರಿದಾಸನಾದ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನನ್ನೂ ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಿದೆ. ಹರಿವಾಯುಗಳನ್ನಲ್ಲದೇ ಭಾರತೀ ದೇವಿ, ಸೋಮ (ಚಂದ) ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಪುರುಷನನ್ನೂ ಪವಮಾನ ಮಂತ್ರಗಳು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ ಶ್ರೀಹರಿ. ಜೀವೋತ್ತಮ ವಾಯು, ವಾಯುಪತ್ನಿ ಭಾರತೀ, ಸೋಮಾಭಿಮಾನಿಚಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಯಜ್ಞಪುರುಷ ಅಗ್ನಿ ಈ ಐವರನ್ನೂ ಸ್ತುತಿಸಿ ಪೊಗಳುವ ಶಸ್ತ್ರಮಂತ್ರ ಪವಮಾನ. ಈ ಐವರಿಗೂ ಪವಮಾನಸೋಮ ಎಂದೇ ಹೆಸರು.

ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪವಮಾನ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧಿಕಾರಕನಾದ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲೂ, ಸೋಮದೇವ (ಅಮೃತದೇವ) ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲೂ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೋಮದೇವ, ಪ್ರವಾಹಾತ್ಮಕ, ಶುದ್ಧಿ ಕಾರಕನೂ ಆದ ಸೋಮ ದೇವನ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪವಮಾನ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ನೀರಿನ ಜ್ವಾಲೆ ಅವಿಭಜಿತ" ಅಥವಾ "ಗಾಳಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಅವಿಭಜಿತ ಜೀವ ಉಸಿರು", ಇದನ್ನು ಅಮೃತ ಎಂತಲೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ವಾಯು ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ ೧೮ ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 17

ತ್ರೀಣಿ ಛನ್ದಾಂಸಿ ಕವಯೋ ವಿ ಯೇತಿರೇ ಪುರುರೂಪಂ ದರ್ಶತಂ ವಿಶ್ವಚಕ್ಷಣಮ್ ।
ಆಪಣೇ ವಾತಾ ಓಷಧಯಸ್ತಾನ್ಯೇಕಸ್ಮಿನ್ ಭುವನ ಆರ್ಪಿತಾನಿ ॥೧೭॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವದ ಮೂರು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬಹುಮುಖ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ಅವುಗಳು: ರುಚಿ ಮತ್ತು ಮಾಧುರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀರು, ಪ್ರಾಣದ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು. ಮತ್ತು ಈ ಮೂರೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿವೆ.

ಅಗ್ನಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ

ಅಗ್ನಿ (ಬೆಂಕಿ) = अग्नि, ಅಗ್ನಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಜ್ವಾಲೆ" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಋಗ್ವೇದವು ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಬವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಚಿನ್ನ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪಿತ್ತರಸ, ಜೀರ್ಣಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ರಸ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ. ಇವು ಶಬ್ದ ಕೋಶದ ಅರ್ಥಗಳು. ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ 3 ಅಂಕಿಯ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಕೋಶ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು ಶಿವನ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ ಕಣ್ಣು ಎಂದು ಪುರಾಣ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿರುವುದು.

ಅಗ್ನಿ ಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ (1) ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ:- ತಂದೆಯು ತನ್ನ ತಂದೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅವರ ವಂಶಸ್ಥರಿಗೆ ಹರಡುವ, ಮೂರು ಪವಿತ್ರ ಬೆಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇಂದು ಜೀನ್ಸ್ ಎಂದು ಏನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೋ ಆ ಬೆಂಕಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವಾಗಿ ಇರುವುದು) (2) ಆಹವಾನಿಯ:- ಅರ್ಪಣೆಯಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಬೆಂಕಿ, ಇದನ್ನು ವೇದದ ಬೆಂಕಿ ಎಂತಲೂ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಈ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. (ಇದು ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿ/ ಅಗ್ನಿ/ ಚೇತನ) (3) ದಕ್ಷಿಣ:- ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ ಅಂದರೆ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗು, ದಕ್ಷಿಣ ವಾಯು ಅಂದರೆ ವಾಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಸುವುದು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ, ದಕ್ಷಿಣ ಬೆಂಕಿ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಬಗ್ಗೆ

ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ವಾಸ್ತು ಪ್ರಕಾರ ಮನುಜನ ಮೂಲಾಧಾರ ಭಾಗವು ದಕ್ಷಿಣ ನೈರುತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತ್ರೀ ಎಂದೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೇದ ಪಂಡಿತರಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಋಗ್ವೇದ ವಿವರಣೆ

ಗೋಚರಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದೃಶ್ಯದ ಅಗ್ನಿ
ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 12 - ಶ್ಲೋಕ 2

ಅಗ್ನಿಮ-ಅಗ್ನಿಂ ಹವೀಮಭಿಃ ಸದಾ ಹವನ್ತ ವಿಶ್ಪತಿಮ |
ಹವ್ಯವಾಹಂ ಪುರುಪ್ರಿಯಮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾವು ಗೋಚರಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದೃಶ್ಯದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಅಗ್ನಿ ಇದು ಜನರ ರಕ್ಷಕ, ಯಜ್ಞ ಸುಗಂಧದ ವಾಹಕ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು.
ವಿವರಣೆ:- ಗೋಚರಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದೃಶ್ಯದ ಅಗ್ನಿ ಮನುಜನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಸ್ಪರ್ಷಕ್ಕೆ ಗೋಚರಿಸುವ ಅಗ್ನಿ ಶಾಖದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಅಪಾನ ವಾಯು. ಗೋಚರಿಸದ ಅಗ್ನಿ ಆವಿ ರೂಪದ ಶಾಖದ ವಾಯು (ಪವಮಾನ ಅಗ್ನಿ ವಾಯು ಅರ್ಥಾತ್ ಅಮೃತ ವಾಯು). ಅದನ್ನು ನಾವು ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖೇನ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ರಕ್ಷಕ, ಸುಗಂಧ ವಾಹಕ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಾಯಕ.

ಅಗ್ನಿ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಪ್ರವರ್ತಕ, ರಕ್ಷಕ, ವೇಗವರ್ಧಕ, ವಾಹಕ, ಸಂಹಾರಕ
ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 12 - ಶ್ಲೋಕ 6

ಅಗ್ನಿನಾಗ್ನಿಃ ಸಮಿಧ್ಯತೇ ಕವಿರ್ಗ್ರ್ಪತಿರ್ಯುವಾ | ಹವ್ಯವಾಡ ಜುಹ್ವಾಸ್ಯಃ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಬೆಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ. ಇದು ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಪ್ರವರ್ತಕ, ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಯುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ವೇಗವರ್ಧಕ ಕಾರ್ಯ-ಕರ್ತನಂತೆ ಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನದ ಗ್ರಾಹಕನಂತೆ ತನ್ನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪವಿತ್ರ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ತೆರೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ದೇಹದ ಸಂರಕ್ಷಕ
ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 13- ಶ್ಲೋಕ 2

ಮಧುಮನ್ತಂ ತನೂನಪಾದ ಯಜ್ಞಂ ದೇವೇಷು ನಃ ಕವೇ | ಅದ್ಯಾ ಕರ್ಣುಹಿ ವೀತಯೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ ಸರ್ವಜ್ಞ, ಅಧಿಪತಿ ಸ್ವಯಂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವವನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂರಕ್ಷಕ, ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶದ ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ, ಯಜ್ಞವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವಗಳ ನಡುವೆ ಸಂತೋಷದ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಏರಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಸಮರ್ಪಿತ ಜನರಿಗೆ ಆನಂದದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತರಲಿ.

ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತೇವಾಂಶದ ವಾಯು ನೀಡಿ ಅಮೃತ ದರ್ಶನ
ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 13- ಶ್ಲೋಕ 5

ಸತ್ರೀಣತ ಬರ್ಹಿರಾನುಷಗ ಘರ್ತಪ್ರ್ಷಂ ಮನೀಷಿಣಃ | ಯತ್ರಾಮ್ರುತ್ಸ್ಯ ಚಕ್ಷಣಮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬುದ್ದಿವಂತ ಜನರು, ಪವಿತ್ರ ನೀರಿನಿಂದ ಚಿಮುಕಿಸಿದ ಯಜ್ಞದ ಪವಿತ್ರ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, (ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಪವಿತ್ರ ನೀರಿನಿಂದ ಚುಮುಕಿಸಿದ ವಾಯುವಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ತುಂಬಿ) ಜಾಗದ ನೀರಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಲ ಆಕಾಶವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅಮೃತದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರದ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುವ ಯಜ್ಞ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 13- ಶ್ಲೋಕ 6

ವಿ ಶರಯನ್ತಾಂ ರತಾವ್ರ್ಧೋ ದವಾರೋ ದೇವೀರಸಶ್ಚತಃ | ಅದ್ಯಾ ನೂನಂ ಚ ಯಷ್ವವೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಜ್ಞಾನದ ಮಿತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯದ ಸೇವಕರು, ಅಕ್ಷಯ ಬೆಳಕಿನ ಪವಿತ್ರ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು), ಯಜ್ಞವನ್ನು (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು) ಇಂದು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಗ್ನಿಯು ಬೆಳಕಿನ ಜ್ವಾಲೆ, ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 13- ಶ್ಲೋಕ 8

ತಾ ಸುಜಿಹ್ವಾ ಉಪ ಹವಯೇ ಹೋತಾರಾ ದೈವ್ಯಾ ಕವೀ | ಯಜ್ಞಂ ನೋ ಯಕ್ಷತಾಮಿಮಮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾನು ಯಜ್ಞದ ಎರಡು ದೈವಿಕ ಮತ್ತು ದಾರ್ಶನಿಕ ಪುರೋಹಿತ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆವಾಹಿಸುತ್ತೇನೆ, ಬೆಂಕಿ ಕಾಣುವ ಮತ್ತು ಕಾಣದಿರುವುದು (ಕಾಣುವ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮತ್ತು ಕಾಣದಂತಿರುವ ಪವಮಾನ ಅಗ್ನಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಅಮೃತ) , ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ (ವಾಯು ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಅನುಗ್ರಹ, (ಚಕ್ರಗಳ ಅನುಗ್ರಹ) ಎರಡೂ ಬೆಳಕಿನ ಜ್ವಾಲೆಗಳು, ಇದರಿಂದ ಅವರು ನಮ್ಮ ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರು ದೈವಿಕ ಅನುಗ್ರಹಗಳು

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 13- ಶ್ಲೋಕ 9

ಇಳಾ ಸರಸ್ವತೀ ಮಹೀ ತಿಸ್ರೋ ದೇವೀರ್ಮಯೋಭುವಃ | ಬರ್ಹಿಃ ಸೀದನ್ತ್ವಸ್ರಿಧಃ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾನು ಅದ್ಭುತ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕ ಮೂರು ದೈವಿಕ ಅನುಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ, ಇಳಾ, (ಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆ) ದೈವಿಕ ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯ ಶಾಶ್ವತ ಮಾತು, (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದ ವಾಯು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಧ್ವನಿ) ಸರಸ್ವತಿ (ಗಾಳಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಮೃತವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ), ದೈವಿಕ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮಾತು, (ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ವಾಯು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಧ್ವನಿ) ಮತ್ತು ಮಹಿ (ಮೂಲಾಧಾರ), ಭೂಮಿಯ ಸಂಪರ್ಕದ ಅರಿತುಕೊಂಡ ಮಾತು. (ಮೂಲಾಧಾರ ಸಂಪರ್ಕದ ಅರಿತುಕೊಂಡ ವಿಧಾನ/ ಧ್ವನಿ) ಮೂವರು ಬಂದು ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞದ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈಗ ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ, ತಪ್ಪದೆ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಗಾಳಿಯ ಮುಖೇನ ಅಮೃತವನ್ನು ಹರಡಲು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ವಾಯು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಧ್ವನಿ, ಮೂಲಾಧಾರ ಸಂಪರ್ಕದ ಅರಿತುಕೊಂಡ ವಿಧಾನ/ ಧ್ವನಿ, ಈ ಮೂರು ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈವತ್ವದ ಬೆಳಕು ಅಗ್ನಿಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ವಾಯು

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 19 - ಶ್ಲೋಕ ೩

ಯೇ ಮಹೋ ರಜಸೋ ವಿದುರ್ವಿಶ್ವೇ
ದೇವಾಸೋ ಅದ್ರುಹಃ | ಮರುದ್ಭಿರಗ್ನ ಆ ಗಹಿ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಅಸೂಯೆ ಮತ್ತು ದುರುದ್ದೇಶದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮಹಾನ್ ಪ್ರಪಂಚಗಳು ತಿಳಿದಿವೆ. ದೈವತ್ವದ ಬೆಳಕು ಅಗ್ನಿಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯ (ವಾಯು) ಕಂಪನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾ ನಂದಸರಸ್ವತಿ - ಸಮಸ್ತ ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭೌತಿಕಾಗ್ನಿಯು ನಮಗೆ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಯು ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿ ಗತಿಯನ್ನು ವಿಕಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಭಸ್ಮವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಜೀವಮಾತ್ರರ ಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥ ಮಾತ್ರ ವಿನಿಯೋಗಿಸೋಣ. ಎಂದಿಗೂ ವಿನಾಶವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡದಿ-ರೋಣ. ಆ ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವರಿಗೂ ಸದಾಕಾಲ ಮಂಗಳವನ್ನೂ, ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನೂ, ಸುಖಶಾಂತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ-ಯನ್ನೂ ಕರುಣಿಸಲಿ ಎಂದು ಋಗ್ವೇದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಭೂತಗಳು - ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ ಇವುಗಳು ಈ ಚರಾಚರ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿವೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲರೂ ನಿವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ವಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರ ನಕ್ಷತ್ರಾದಿಗಳ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಮಾತ್ರರು ಜೀವಿಸಲು, ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ವಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದ್ಯುಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳು ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಲೋಕ ಲೋಕಾಂತರಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸೌರ ಮಂಡಲದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಸೌರಮಂಡಲಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಂತರಿಕ್ಷ ಮತ್ತು ದ್ಯುಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಿವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಕೂಡಾ ವಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಕಲ ಲೋಕ ಲೋಕಾಂತರಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲವೂ ಅವನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಧಾರ ಹಾಗೂ ಸರ್ವರಕ್ಷಕನಾದ ಕಾರಣ ಅವನು ವಸುಪತಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಮಾನವನ ಸೃಷ್ಟಿ ಮೂರು ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಆಗಿದೆ. ೧. ಭಗವಂತನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ೨. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು, ೩. ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು. ಯಾರು ಭಗವಂತನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶ್ರೇಷ್ಠಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸೇವಾಭಾವದಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೋ ಭಗವಂತನು ಅವರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ' ಹಾಗೂ ಭಗವಂತನು ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಪ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ರವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಎಂದಿಗೂ ನಂದಿಹೋಗಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಸಮಸ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ತದನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಜಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸಿದ ಸಮಸ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವುದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಜ್ಞಾನಸಂವರ್ಧನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವುದು ಗೃಹದ ಸ್ವಾಮಿಯಂತೆ ಇದ್ದು ಗೃಹವನ್ನೂ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಇರುವವರನ್ನು ಸಮಸ್ತ ದುಷ್ಟ

ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಕಲ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿಯು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀನು ಅಂತಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ, ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪನೂ, ಅವಿನಾಶಿಯೂ, ಸರ್ವಾಂತ-ರ್ಯಾಮಿಯೂ, ಶಾಶ್ವತವಾದ ನಾಶರಹಿತವಾದ ಧರ್ಮವುಳ್ಳವನೂ ಅರ್ಥಾತ್ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಧಾರಣಮಾಡಿ ಸರ್ವಾಧಾರನೂ ಆದ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಜ್ಞಾನ, ದುರಿತ ಮತ್ತು ಸಕಲ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವವನೂ ಆದ, ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಮಾನವ ಮಾತ್ರರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ, ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಜೀವಮಾತ್ರರ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರೇರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಪ್ತನಾಗುವವನೂ ಆದ ಸದಾ ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ವೃಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ಮಾಡುವ ಸರ್ವ ಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನಿನ್ನ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಾಸಿಸು. ಅವನು ಸದಾಕಾಲ ಎಲ್ಲರ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ವಿರಾಜಮಾನನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನ್ಯತ್ರ ಹುಡುಕಲು ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅಮೂಲ್ಯ ಕ್ಷಣಗಳು. ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಲಾರದು.

ತನ್ನ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನೇ ದೇಗುಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು. ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಖವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಾವು ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ, ಗಾಳಿಯಿಂದ, ಜಲದಿಂದ, ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯು ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರವಾದ ತೇಜದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಸರ್ವತ್ರ ಗತಿಶೀಲವಾದ ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ, ಜೀವನಾಧಾರವಾದ ಜಲದ ಸಕಲ ಆಶ್ರಯ ಸ್ಥಾನಗಳಿಂದ ಮಧುರವಾದ ಸೋಮದ ಪಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಹಿ ದೇವೋ ನ ಮರ್ತ್ಯೋ ಮಹಸ್ತವ ಕ್ರತುಂ ಪರಃ |
ಮರುದ್ಧಿರಗ್ನ ಆ ಗಹ || ಋಗ್ವೇದ 1-19-2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ಸರ್ವಶಕ್ತನೂ, ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನೂ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಮಹಿಮೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮತ್ತು ಅಪಾರವಾಗಿದೆ. ಅವನ ಅನಂತ ಗುಣಗಳನ್ನೂ, ಅನಂತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ, ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಯಾವುದೇ ವಿದ್ವಾಂಸನಾಗಲೀ, ಋಷಿಮುನಿ ಯೋಗಿಗಳಿಂದಾಗಲೀ, ಸಂಪೂ-ರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಪಾಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರು ಕೇವಲ ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ, ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಬೂಟಾಟಿಕೆ ಮಾತ್ರ.

ಯೇ ಮಹೋ ರಜಸೋ ವಿದುರ್ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸೋ ಅದ್ರುಹಃ |
ಮರುದ್ಧಿರಗ್ನ ಆ ಗಹಿ ||

ಋಗ್ವೇದ 1-19-3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- ಯಾರು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಯೋಗಸಾಧನೆಯ

ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪನೂ, ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅಂತಹ ಯಾರಿಗೂ ದ್ರೋಹ ಮಾಡದೇ, ಯಾರೊಂದಿಗೂ ವೈರತ್ವವನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಸರ್ವರನ್ನೂ ಸಮಾನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕಪಟತನದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸುವ, ರಾಗ-ದ್ವೇಷರಹಿತರಾದ ಸಮಸ್ತ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ, ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಶಾಲವಾದ ಲೋಕ ಲೋಕಾಂತ ರಗಳನ್ನು, ಲೋಕ-ಲೋಕಾಂತರಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಜ್ಞಾನ-ಜ್ಯೋತಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ..ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ 'ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅವರು. ಸದಾಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಮಾತ್ಮನ: ಸೃಷ್ಟಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- ವಾಯುವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರಗತಿಯುಳ್ಳದ್ದೂ, ಅತ್ಯಂತ ಬಲಶಾಲಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಅದರ ಗತಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಬಲವನ್ನಾಗಲೀ ಯಾರಿಂದಲೂ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ವಾಯುವು ತನ್ನ ಬಲದಿಂದ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಕೊಂಡು, ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರವಾದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯುಮಂಡಲವು ಸೂರ್ಯನ ವಿನಾಶಕಾರೀ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆದು, ಲೋಕಹಿತಕಾರೀ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯುವನ್ನು "ವಾತೋ ದೇವತಾ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಮಾತ್ರರಿಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊಡುವ ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನೂ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಯು ಹಲವು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ತ ಮಾನವರು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ಸಕಲ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ತಪಶ್ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೇ ಮುಡಿಪಾಗಿಡುವ ಯೋಗ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ತಪೋಬಲವನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧಾರೆಯೆರೆದು. ಕೊಡುತ್ತೀಯೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೀಯನಾದ ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಸದಾಕಾಲ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನೀನು (ಅಗ್ನಿ) ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿದ ಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಸದಾ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸರ್ವರಿಗೂ ಜೀವನವನ್ನೂ, ಚೈತನ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಪ್ರದಾನಮಾಡುವ ವಾಯುವು, ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರ ಕಿರಣಗಳಿಂದ, ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಿರುಗಾಳಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಗಾಳಿಯು ತನ್ನ ಬಲದಿಂದ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾದ ವೇಗದಿಂದ, ಅಂತರಿಕ್ಷವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಜಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಮುದ್ರವನ್ನೂ ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಭಯಂಕರವಾದ ಮಳೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮರುತ್ ಗಣದೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯು ಮಿಂಚಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ದೊಂದಿಗೆ, ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವೂ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೂಡ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ವನ್ನೂ ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಿ, ಸದಾಕಾಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮಗೆ ವಾಯು ಮತ್ತು. ಅಗ್ನಿಯನ್ನೂ, ಸೂರ್ಯನ ವಿಪುಲವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನಮಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಈ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನಾವು ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬೇಕು. ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವಾಯು, ಇವೆರಡರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಗುಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಕೂಡಾ ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ

ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಲಿರುವ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತೇವೆ. ..... ಹೇಗೆ ವಾಯು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಹರಡಿ ಅಗ್ನಿ ಆದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ಅಧಿಕ ವೇಗದಿಂದ ಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ತ ವಾಣಿಯ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂದು ಮನುಷ್ಯರು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಅಗ್ನಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಪ್ರ ತ್ವಾ ದೂತಂ ವೃಣೀಮಹೇ ಹೋತಾರಂ ವಿಶ್ವವೇದಸಂ |
ಮಹಃ ತೇ ಸತಃ ವಿ ಚರನ್ತಿ ಅರ್ಚಯಃ ದಿವಿ ಸ್ಪೃಶಂತಿ ಭಾನವಃ ||

ಋಗ್ವೇದ 1-8-36-3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲೈ ಅಗ್ನಿದೇವನೇ, ನೀನು ನಮ್ಮ ಹೋಮ ಸಂಪಾದಕನು ನಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞಕ್ಕಾಗಿ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಡುವವನು. ನೀನು ಸರ್ವಜ್ಞನು. ದೇವತೆಗಳ ದೂತ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವವನು. ಆದುದರಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸುತ್ತೇವೆ. (ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ) ನೀನು ಮಹಾನುಭಾವನು, ನಾಶರಹಿತನು. ಅನಾದ್ಯನಂತನು. ಅಂತಹ ನಿನ್ನ ಪ್ರಭೆಗಳು ಸಕಲದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಸಕಲಲೋಕಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಿನ್ನ ಕಿರಣಗಳು ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಗೊಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಜ್ಞ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ

"ಯಜ್ಞ" = **यज्ञ** ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥ "ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು". ಯಜ್ಞದ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ತುಳಸಿ ರಾಮ್ ಶರ್ಮಾ ತಮ್ಮ ವೇದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಸಾಯಣ್ಣನವರ ಅನುವಾದವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಜ್ಞದ ಉಲ್ಲೇಖದೊಂದಿಗೆ ಆಚರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರವು ಕೇವಲ ಹುಳಿ ಬರುವಿಕೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆಚರಣೆ, ಸಹಜವಾಗಿ, ಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೈವತ್ವದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಮಗ್ರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ಯೋಜನೆಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕ್ರಿಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ದೋಷರಹಿತ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛೆಯ ಕಾಯ್ದಿರಿಸದ ಬದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವೇದ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಾನವ ಕ್ರಿಯೆ, "ಶ್ರೇಷ್ಠತಮ ಕರ್ಮ" ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಭಾಷಾಂತರಕಾರರ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂವಹನ ಕಲೆಯನ್ನು ನಾನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ವೇದಗಳಂತಹ ಭಾರತೀಯ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಲು ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಲು ಆದರ್ಶ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಪದವನ್ನು ಅದರ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು, ಒಂದು ಮೂಲ, ಅಥವಾ ಪದದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪದದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪುನರ್ರಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಂತರ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ, ಎಂದು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು, ಅದು ನಿಖರವಾಗಿ ಯಾಸ್ಕಾಚಾರ್ಯ, ಪಾಣಿನಿ, ಪತಂಜಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ರವರ ವಿಧಾನವಾಗಿತ್ತು".

ಪ್ರತಿದಿನ ಇಂತಹ ಐದು ಯಜ್ಞ ರೂಪದ ಭಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯಗಳು; ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳು:- ಭೂತಯಜ್ಞ (ಎಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು) ಮನುಷ್ಯಯಜ್ಞ, (ಮನುಜರಿಂದ ಭಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಉಪಾಸನೆ) ಪಿತೃಯಜ್ಞ, (ಪೂರ್ವಜರು ನಮಗೆ ವಂಶವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ಅಗ್ನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ಜಾಗ್ರತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು) ದೇವಯಜ್ಞ, (ಕುಂಡಲಿನಿ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತಂದು ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದುವುದು) ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ, (ನಿರಂತರ ಕುಂಡಲಿನಿ ಸಂಗಮದಿಂದ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಸಿ ಪವಿತ್ರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು) ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಐದು 'ಮಹಾನ್ ಅರ್ಪಣೆಗಳು' ಮನುಜನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಯಜ್ಞ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೇದ ಪಂಡಿತರಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞದ ಬಗ್ಗೆ ಋಗ್ವೇದ ವಿವರಣೆ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 1 - ಶ್ಲೋಕ 4

ಅಗ್ನೇ ಯಂ ಯಜ್ಞಮಧ್ವರಂ ವಿಶ್ವತಃ ಪರಿಭೂರಸಿ | ಸ ಇದ್ದೇವೇಷು ಗಛತಿ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವೇ ಯಜ್ಞಶಾಲೆಯಾಗಿದೆ. ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪ, ಸರ್ವಜ್ಞನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಇದರ ನಿಯಾಮಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ನಕ್ಷತ್ರಾದಿಗಳು ಪ್ರಾಣಪ್ರದವಾದ ವಾಯು, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ ಆಕಾಶ, ವೃಕ್ಷಗಳು, ಗಿಡಗಳು, ವನಸ್ಪತಿಗಳು, ಫಲಪುಷ್ಪಗಳು, ನದಿ, ಕಾಡು, ಬೆಟ್ಟ ಎಲ್ಲವೂ ಸದಾಕಾಲ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತಾರತಮ್ಯ ಭೇದಭಾವ ಪಕ್ಷಪಾತವಿಲ್ಲದೇ ಜೀವಮಾತ್ರರಿಗೆ ಸದಾ ದಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇವೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದರ ಸಾವಿರ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನಮಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಯಜ್ಞವು ಹಾಗೂ ಯಜ್ಞೀಯ ಭಾವನೆಯು ಋಷಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿ ಸದಾ ಪ್ರವಾಹಿತವಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸದಾಕಾಲ ಹಿಂಸೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ದ್ವೇಷ, ಲೋಭ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ ಹಾಗೂ ಅಧರ್ಮಾದಿ ದೋಷಗಳಿಂದ ರಹಿತವಾದ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ತ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿರ್ದೋಷಿಗಳಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ, ಸರ್ವದೋಷರಹಿತವಾದ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಈ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸೋಣ.

ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಪಾತ್ರ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 58 - ಶ್ಲೋಕ 7

ಹೋತಾರಂ ಸಪ್ತ ಜುಹ್ವೋ ಯಜಿಷ್ಠಂ ಯಂ ವಾಘತೋ ವರ್ಣತೇ ಅಧ್ವರೇಷು |
ಅಗ್ನಿಂ ವಿಶ್ವೇಷಾಮರತಿಂ ವಸೂನಾಂ ಸಪರ್ಯಾಮಿ ಪರಯಸಾ ಯಾಮಿ ರತ್ನಮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಭಾಷಣದ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಪುರುಷರು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಆರಾಧನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಏಳು ಸುಂದರವಾದ ನಾಲಿಗೆಯ ಉದಾರವಾದ ಯಜ್ಞ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. (ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು) ಅದೇ ಶಕ್ತಿ, ಅತ್ಯಂತ ರತ್ನಗಳನ್ನು, ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವವರು, ಅವರನ್ನು ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಾನು ಕೂಡ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಏತಮು ತ್ಯಂ ದಶ ಕ್ಷಿಪೋ ಮೃಜಂತಿ ಸಪ್ತ ಧೀತಯಃ |
ಸ್ವಾಯುಧಂ ಮದಿಂತಮಂ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 9 - ಸೂಕ್ತ 16 - ಶ್ಲೋಕ ಲ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಏಳು ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಅಧಿಪತಿಯಾದ ಈ ಸೋಮನನ್ನು (ಅಮೃತವನ್ನು) ವೈಭವೀಕರಿಸಿ, ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಮೋಹಕವಾಗಿ ಆನಂದಮಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆಯ ಉದಾತ್ತ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಸ ಸಪ್ತ ಧೀತಿಭಿರ್ಹಿತೋ ನದ್ಯೋ ಅಜಿನ್ವದ್-ಅದ್ರುಹಃ । ಯಾ ಏಕಮಾಕ್ಷೀ ವವೃಧುಃ.

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 9 - ಸೂಕ್ತ ೯ - ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವನು, (ಸೋಮ-ಅಮೃತ) ದೈವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಏಳು ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟನು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡನು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಏಳು ಹೊಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತಾನೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾನೆ, ಇದು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಬೆಳಕಿನ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ವಾಯುವಿಗಾಗಿ ಯಜ್ಞ

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 75 - ಶ್ಲೋಕ 5

ಯಜಾ ನೋ ಮಿತ್ರಾವರುಣಾ ಯಜಾ ದೇವಾನ ರತಂ ಬರ್ಹತ | ಅಗ್ನೇ ಯಕ್ಷಿಸ್ವಂ ದಮಮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿ, ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ವರುಣ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡಿ, ದೈವಿಕ ಕಾನೂನಿನ ಶಾಶ್ವತ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಚಾರ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಾಗಿ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಒಟ್ಟುಗೂ ಡಿಸಿದರೆ

ಸಮಿ ರಥಂ ನ ಭೂರಿಜೋರಹೇಷತ ದಶ ಸ್ವಸರೋ ॥

ಆದಿತೇರುಪಸ್ಥ ಆ ಜಿಗದುಪ ಜ್ರಯತಿ ಗೋರಪೀಚ್ಯಮ್ ಪದಂ ಯದಸ್ಯ ಮಾತುಥಾ ಅಜೀಜನನ್ ।

ಋಗ್ವೇದ-9-71-5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎರಡು ಕೈಗಳ ಹತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು ರಥದ (ದೇಹದ) ಹಾದಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವಂತೆ, ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಹತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದರೆ ಯೋಗಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಮರುಜನ್ಮ ಮತ್ತು ಅನಂತತೆಯ ತಾಯಿ ಮಡಿಲನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆನಂದಮಯ ಹಂತದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಆತ್ಮದ ಜೀವಂತ ದೇಹವನ್ನು ಪಕ್ವಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ

ಪೀವಾನಂ ಮೇಷಮಪಚಂತ ವೀರಾ ನ್ಯುಪ್ತಾ ಅಕ್ಷಾ ಅನು ದೀವಾ ಆಸನ್.

ದ್ವಾ ಧನುಂ ಬೃಹತೀಮಪ್ಸ್ವನ್ತಃ ಪವಿತ್ರಽವನ್ತ ಚರತಃ ಪೂನಂತಾ ||

ಋಗ್ವೇದ- 10-27-17

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಕೃತಿಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪವಿತ್ರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಆತ್ಮದ ಜೀವಂತ ದೇಹವನ್ನು ಪಕ್ವಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಾಣಗಳು, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ,

ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿವೆ, ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಯಜ್ಞ ಪುರುಷ, ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ಪುರೋಹಿತ

ಹೋತಾಧ್ವರ್ಯುರ್ಆವಯಾ ಅಗ್ನಿಮಿಂಧೋ ಗ್ರಾವಗ್ರಾಭಃ ಉತ ಶಂಸ್ತಾ ಸುವಿಪ್ರಃ.
ತೇನ ಯಜ್ಞೇನ ಸ್ವರಂಕೃತೇನ ಸ್ವಿಷ್ಟೇನ ವಕ್ಷಣಾ ಆ ಪ್ರಣಧ್ವಮ್||

ಋಗ್ವೇದ- 1-162-5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞ ಪುರುಷ, ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಪುರೋಹಿತ, ನಿಷ್ಠಾವಂತ ನೈವೇದ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುವವನು, ಪವಿತ್ರ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವವನು, ಸೋಮನ (ಅಮೃತವನ್ನು) ಅರೆಯುವವನು, ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ಗಾಯಕ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿದ್ವಾಂಸನಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಎಲ್ಲಾ ಯಾಜಕರು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿ, ಮತ್ತು ಆ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ಜೀವನದ ಹೊಳೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯನ್ನು ನೀರು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಶುಮ್ನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಶ್ಲಾಘಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಏಳು ಮಂದಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ

ಪ್ರಣೀತಿಭಿಷ್ಟೇ ಹರ್ಯಶ್ವ ಸುಷ್ಟೋಃ ಸುಷುಮ್ನಸ್ಯ ಪುರು ರುಚೋ ಜನಾಸಃ.
ಮಂಹಿಷ್ಠಾಮೂತಿಂ ವಿತಿರೇ ದಧಾನಃ ಸ್ತೋತಾರ ಇಂದ್ರ ತವ ಸೂನೃತಾಭಿಃ||

ಋಗ್ವೇದ- 10-104-5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದಯಪಾಲಿಸಿದ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಸುಶುಮ್ನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಶ್ಲಾಘಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಏಳು ಮಂದಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಪ್ರಖರ ಶಕ್ತಿಗಳ ಅಧಿಪತಿ ಇಂದ್ರ, ಆರಾಧ್ಯ, ಕರುಣಾಮಯಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನಿ, ಉದಾತ್ತ ಜನರು, ಗಣ್ಯರು, ನಿಮ್ಮ ಉದಾರ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಿಮ್ಮ ದೈವಿಕ ನಿರ್ದೇಶನಗಳ ಬಲದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯದ ಮಾತುಗಳ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟುವರು.

ರೋಗಗಳ ನಾಶಕ ರುದ್ರನನ್ನು (ಹತ್ತು ವಾಯು) ಆರಾಧಿಸಿ

ಭುವನಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಗೀರ್ಭಿರಭೀ ರುದ್ರಂ ದಿವಾ ವರ್ಧಯಾ ರುದ್ರಮಕ್ತೌ।
ಬೃಹಂತಂ-ರಷ್ವಂ-ಅಜರಂ ಸುಷುಮ್ನಂ ಋಧ್ಧಕ್ ಹುವೇಮ ಕವಿನಾ ಇಷಿತಾಸಃ।

ಋಗ್ವೇದ- 6-49-10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗೌರವದ ಮಾತುಗಳೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ನಾಶಕ ರುದ್ರನನ್ನು (ಹತ್ತು ವಾಯು) ಆರಾಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತಗೊಳಿಸಿ. ದೃಷ್ಟಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಕವಿಯಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ರುದ್ರನನ್ನು ಆವಾಹಿಸೋಣ ಮತ್ತು ಆರಾಧಿಸೋಣ, ನ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಯ ವಿತರಕ, ಪ್ರಗತಿಯ ಮಹಾನ್ ದಾತ, ವಯಸ್ಸಾಗದ ಸುಶುಮ್ನಾ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಆನಂದದಾಯಕ.

ವೇದ ಪಂಡಿತರಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞದ ಬಗ್ಗೆ ಯಜುರ್ವೇದ ವಿವರಣೆ

ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಜೀವ ಗಾಳಿಯ ಉಸಿರಾಟ ಯಜ್ಞ

ಯಜುರ್ವೇದ 1.2.

ವಸೋಃ ಪವಿತ್ರಮಸಿ ದ್ಯೌರಸಿ ಪೃಥಿವ್ಯಸಿ ಮಾತರಿಶ್ವನೋ
ಘರ್ಮೋಽಸಿ ವಿಶ್ವಾಽಅಸಿ । ಪರಮೇಣ ಧಾಮ್ನಾ ದೃಹಸ್ವ
ಮಾ ಹ್ವಾರ್ಮಾ ತೇ ಯಜ್ಞಪತಿರ್ವಾರ್ಷೀತ್ ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞವು ಪವಿತ್ರವಾದುದು. ಅದುವೇ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಜೀವ, ಗಾಳಿಯ ಉಸಿರು, ಜೀವನದ ಪವಿತ್ರ ಉಷ್ಣತೆಯು ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ, ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸ್ವರ್ಗದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಯಜ್ಞವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಯಜ್ಞದ ಕರ್ತನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕೈಬಿಡದಿರಲಿ.

ಉಸಿರಾಟದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ರಚನೆಯೇ ಯಜ್ಞ

ಯಜುರ್ವೇದ 1.4.

ಸಾ ವಿಶ್ವಾಯುಃ ಸಾ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ಸಾ ವಿಶ್ವಧಾಯಾಃ ।
ಇನ್ದ್ರಸ್ಯ ತ್ವಾ ಭಾಗಂ ಸೋಮೇನಾತನಚ್ಮಿ ವಿಷ್ಣೋ ಹವಯಂ ರಕ್ಷ ॥೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞ: ಇದು ಪ್ರಪಂಚದ ಜೀವನ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ರಚನೆ. ಇದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಭಗವಂತನ ಕಾರ್ಯ. ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸಂತೋಷದೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತೇನೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿ ಚಂದ್ರ ನಾಡಿಯ ಯಜ್ಞ

ಯಜುರ್ವೇದ 1.10.

ದೇವಸ್ಯ ತ್ವಾ ಸವಿತುಃ ಪ್ರೇಸವೇಽಶ್ವಿನೋರ್ಬಾಹುಭ್ಯಾಂ ಪೂಷ್ಣೋ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮ್।
ಅಗ್ನಯೇ ಜುಷ್ಟಂ ಗೃಹ್ಣಾಮ್ಯಗ್ನೀಷೋಮಾಭ್ಯಾಂ ಜುಷ್ಟಂ ಗೃಹ್ಣಾಮಿ ॥೧೦॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾನು ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ಚಂದ್ರ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಮತ್ತು ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ಆತನ ಮಕ್ಕಳ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ, ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯ ದ್ವಿಮುಖ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಡ, ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟ ಯಜ್ಞ

ಯಜುರ್ವೇದ 1.21.

ದೇವಸ್ಯ ತ್ವಾ ಸವಿತುಃ ಪ್ರೇಸವೇಽಶ್ವಿನೋರ್ಬಾಹುಭ್ಯಾಂ ಪೂಷ್ಣೋ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮ್।
ಸಂ ವಪಾಮಿ ಸಮಾಪಽಓಷಧೀಭಿಃ ಸಮೋಷಧಯೋ ರಸೇನ ।
ಸಂರೇವತೀರ್ಜಗತೀಭಿಃ ಪೃಚ್ಯನ್ತಾ ಸಂ ಮಧುಮತೀರ್ಮಧುಮತೀಭಿಃ ಪೃಚ್ಯನ್ತಾಮ್ ॥೨೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಉಷ್ಣತೆಯ ಜಂಟಿ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಭಗವಂತನ ಸವಿತಾ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ತ್ರಿವಳಿ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. (ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಡ, ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟ ಯಜ್ಞ) ನೀರು ಸೇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ರಸವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸೇರುತ್ತವೆ. ರಸವನ್ನು ಹಿತವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಿತವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಜೇನು-ಸಿಹಿ ರಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಜ್ಞ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ನಂಬಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆ
ಯಜುರ್ವೇದ 1.23.

ಮಾ ಭೇರ್ಮಾ ಸಂವಿಕ್ಥಾऽಅತಮೇರುರ್ಯಜ್ಞೋऽತಮರ್ಯ
ಜಮಾನಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಭೂಯಾತ್ ತ್ರಿತಾಯ ತ್ವಾ ದ್ವಿತಾಯ ತ್ವೈಕತಾಯ ತ್ವಾ ॥೨೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಯಪಡಬೇಡಿ, ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೃಡವಾಗಿರಿ. ಯಜ್ಞವು ನಂಬಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಯಜಮಾನನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರು ನಂಬಿಗಸ್ತರಾಗಿರಲಿ. ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮೂರಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ; ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ.

ಯಜ್ಞವು ಶಾಂತಿಯುತ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ
ಯಜುರ್ವೇದ 1.29.

ಪ್ರತ್ಯುಷ್ಟಮ್ ರಕ್ಷಃ ಪ್ರತ್ಯುಷ್ಟಾऽಅರಾತಯೋ ನಿಷ್ಟಪ್ತಮ್ ರಕ್ಷೋ ನಿಷ್ಟಪ್ತಾऽಅರಾತಯಃ।
ಅನಿಶಿತೋऽಸಿ ಸಪಕ್ಷಿದ್ವಾಜಿನಂ ತ್ವಾ ವಾಜೇಧ್ಯಾಯೈ ಸಮ್ಮಾರ್ಜ್ಮಿ ।
ಪ್ರತ್ಯುಷ್ಟಮ್ ರಕ್ಷಃ ಪ್ರತ್ಯುಷ್ಟಾऽಅರಾತಯೋ ನಿಷ್ಟಪತ್ಮ ರಕ್ಷೋ ನಿಷ್ಟಪ್ತಾऽಅರಾತಯಃ ।
ಅನಿಶಿತಾऽಸಿ ಸಪತ್ನಕ್ಷಿದ್ವಾಜಿನೀಮ್ ತ್ವಾ ವಾಜೇಧ್ಯಾಯೈ ಸಮ್ಮಾರ್ಜ್ಮಿ ॥೨೯॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞವು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಿನಾಶದ ಆಯುಧವಲ್ಲ ಆದರೆ ಶಾಂತಿಯುತ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಕಾನೂನು-ರಹಿತರನ್ನು ತಿದ್ದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಚೇತರಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಯಜ್ಞ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಪಣೆಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಯಜ್ಞದ ಬಲವು ಧನಾತ್ಮಕ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯದ್ದಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಾನೂನುರಹಿತರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿನಾಶಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ, ಜೀವನ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ನಾನು ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವ ಪವಿತ್ರ ಜಲ
ಯಜುರ್ವೇದ 2.1.

ಕೃಷ್ಣೋऽಸ್ಯಾಖರೇಷ್ಠೋऽಗ್ನಯೇ ತ್ವಾ ಜುಷ್ಟಂ ಪ್ರೋಕ್ಷಾಮಿ
ವೇದಿರಸಿ ಬಹಿರ್ಷೇ ತ್ವಾ ಜುಷ್ಟಾಮ್ ಪ್ರೋಕ್ಷಾಮಿ ಬರ್ಹಿರಸಿ ಸ್ರುಗ್ಭ್ಯಸ್ತ್ವಾ ಜುಷ್ಟಂ ಪ್ರೋಕ್ಷಾಮಿ ॥೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ) ಕೆತ್ತಿದ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಿಟಕಿಯಿಂದ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಲಾಗುತ್ತದೆ. .... ಯಜ್ಞವು ಪವಿತ್ರ ಜಲವಾಗಿದ್ದು, (ಆವಿಯಾಗಿದ್ದು) ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಳೆಗಾಗಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ತೇಲುತ್ತದೆ.

ಯಜ್ಞದ ಮೂಲಕ ಪೂಜೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆ
ಯಜುರ್ವೇದ 2.3.

ಗನ್ಧರ್ವಸ್ತ್ವಾ ವಿಶ್ವಾವಸುಃ ಪರಿದಧಾತು ವಿಶ್ವಸ್ಯಾರಿಷ್ಟಯೈ ಯಜಮಾನಸ್ಯ ಪರಿಧಿರಸ್ಯಗ್ನಿರಿಡऽಈಡಿತಃ।
ಇನ್ದ್ರಸ್ಯ ಬಾಹುರಸಿ ದಕ್ಷಿಣೋ ವಿಶ್ವಸ್ಯಾರಿಷ್ಟಯೈ ಯಜಮಾನಸ್ಯ ಪರಿಧಿರಸ್ಯಗ್ನಿರಿಡऽಈಡಿತಃ।
ಮಿತ್ರಾವರುಣೌ ತ್ವೋತ್ತರತಃ ಪರಿಧತ್ತಾಂ ಧ್ರುವೇಣ ಧರ್ಮಣಾ ವಿಶ್ವಸ್ಯಾರಿಷ್ಟಯೈ
ಯಜಮಾನಸ್ಯ ಪರಿಧಿರಸ್ಯಗ್ನಿರಿಡऽಈಡಿತಃ ॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- .... ಅಗ್ನಿ, ಪೂಜೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಯಜ್ಞದ ಮೂಲಕ ಪೂಜೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ಅಂತಿಮ ಸ್ವರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞವು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸೃಜನಶೀಲ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಯಜ್ಞದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವೈದಿಕ ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸೋಣ
ಯಜುರ್ವೇದ 2.16.

ವಸುಭ್ಯಸ್ತ್ವಾ ರುದ್ರೇಭ್ಯಸ್ತ್ವಾದಿತ್ಯೇಭ್ಯಸ್ತ್ವಾ ಸಂಜಾನಾಥಾಂ ದಯಾ ವಾಪೃಥಿವೀ
ಮಿತ್ರಾವರುಣೌ ತ್ವಾ ವೃಷ್ಟ್ಯಯಾವತಾಮ್ । ವ್ಯನ್ತು ವಯೋಕ್ತಂ ರಿಹಾಣಾ ಮರುತಾಂ
ಪೃಷತೀರ್ಗಚ್ಛ ವಶಾ ಪೃಶ್ನಿರ್ಭೂತ್ವಾ ದಿವಂ ಗಚ್ಛ ತತೋ ನೋ ವೃಷ್ಟಿಮಾವಹ ।
ಚಕ್ಷುಷ್ಪಾಽಅಗ್ನೇಽಸಿ ಚಕ್ಷುರ್ಮೇ ಪಾಹಿ ॥೧೬॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞವು ಎಂಟು ವಸುಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ, ಜೀವನ ಬೆಂಬಲ, ಹನ್ನೊಂದು ರುದ್ರರು, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ನ್ಯಾಯದ ವೇಗವರ್ಧಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು ಮತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಆದಿತ್ಯಗಳು, ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮತೋಲನ. ನಾವು ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಾರಣದಿಂದ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಯಜ್ಞದಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. .... ಪಕ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗೂಡುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ, ನಾವೂ ಸಹ ದೇವರ ಭಕ್ತರಂತೆ, ಯಜ್ಞದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವೈದಿಕ ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸೋಣ. ಅಗ್ನಿ, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಪ್ರಭು, ನೀನು ದೃಷ್ಟಿ ನೀಡುವವನು. ನನ್ನ ಕಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ನನಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ನೀಡಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸು.

ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಯಜ್ಞದ ಚಕ್ರಗಳ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ಚಲನೆಗಳು
ಯಜುರ್ವೇದ 2.19.

ಘೃತಾಚೀ ಸ್ಥೋ ಧುರ್ಯೌ ಪಾತಮ್ ಸುಮ್ನೇ ಸ್ಥಃ ಸುಮ್ನೇ ಮಾ ಧತ್ತಮ್ ।
ಯಜ್ಞ ನಮಶ್ಚ ತಽಉಪ ಚ ಯಜ್ಞಸ್ಯ ಶಿವೇ ಸನ್ತಿಷ್ಠಸ್ವ ಸ್ವಿಷ್ಟೇ ಮೇ ಸನ್ತಿಷ್ಠಸ್ವ ॥೧೯॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬೆಂಕಿ (ಅಪಾನ ವಾಯು) ಮತ್ತು ಗಾಳಿ (ಪ್ರಾಣವಾಯು) ಯಜ್ಞದ ಚಕ್ರಗಳ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ಚಲನೆಗಳು. ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ನೀರಿನಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ, ಅವು ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳಾಗಿವೆ. ....

ಯಜ್ಞವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಭು
ಯಜುರ್ವೇದ 2.21.

ವೇದೋಽಸಿ ಯೇನ ತ್ವಂ ದೇವ ವೇದ ದೇವೇಭ್ಯೋ ವೇದೋಽಭವಸ್ತೇನ ಮಹ್ಯಂ
ವೇದೋ ಭೂಯಾಃ। ದೇವಾ ಗಾತುವಿದೋ ಗಾತುಂ ವಿತ್ತ್ವಾ ಗಾತುಮಿತ ।
ಮನಸಸ್ಪತಽಇಮಂ ದೇವ ಯಜ್ಞ ಸ್ವಾಹಾ ವಾತೇ ಧಾಃ ॥೨೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- .... ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಭು, ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ....

ಜೀವಜಲದ ಶುದ್ಧ ಮಳೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ

ಅಸ್ಯ ಪ್ರತ್ನಮನು ದ್ಯುತಂ ಶುಕ್ರಂ ದುದುಹ್ರೇ ಅಹ್ರೇಯಃ.
ಪಯಃ ಸಹಸ್ರ ಸಾಮ್ಮೃಷಿಮ್ ।

ಯಜುರ್ವೇದ -3-16

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ಶಾಖ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾದ ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಾವಿರ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಈ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಜಲದ ಶುದ್ಧ ಮಳೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊತ್ತ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರು ಏರಲಿ

ಅಪಾಂ ಪೇರೂರಸ್ಯಾಪೋ ದೇವೀಃ ಸ್ವದನ್ತು ಸ್ವಾತ್ತಮ್ ಚಿತ್ಸದ್ದೇವಾಹವಿಃ.
ಸಂ ತೇ ಪ್ರಾಣೋ ವಾತೇನ ಗಚ್ಛತಾಂ ಸಮಂಗಾನಿ ಯಜತ್ರೈಃ ಸಂ ಯಜಪತಿ ರಾಶಿಷಾ.

ಯಜುರ್ವೇದ - 6-10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀನು (ಯಜ್ಞದ ಮೂಲಕ) ಜಲಗಳ ರಕ್ಷಕ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಯಜ್ಞದ ವರದಂತೆ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಜಲಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸವಿಯಲಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸಲಿ. ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ (ಅಂದರೆ, ಗುರುಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದ) ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿತರಾದವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರವನ್ನು ನೀಡಲಿ. ಸುಗಂಧವನ್ನು (ಅಮೃತವನ್ನು) ಹೊತ್ತ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರು ಏರಲಿ. ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣನಾಗು.

ವೇದ ಪಂಡಿತರಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥರ್ವ ವೇದ ವಿವರಣೆ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನೀರಿನ/ ರಕ್ತದ/ ವಾಯುವಿನ ತೊರೆಗಳ ಕಾರ್ಯ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-1 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 1

ಅಮ್ಬಯೋ ಯನ್ತ್ಯಧ್ವಭಿರ್ಜಾಮಯೋ ಅಧ್ವರೀಯತಾಮ್ | ಪೃನ್ಚತೀರ್ಮಧುನಾ ಪಯಃ ||

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ವಿಧಾನ 1:- ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜೀವಂತ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವುಗಳು, ಜೀವ ನೀಡುವ ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಹೋದರಿಯರು, ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ಜೀವನದ ಸೋಮ ಯಜ್ಞವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ, ಜೀವನದ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಚೈತನ್ಯದ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಅವರ ದೈವಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಜೇನು ಮತ್ತು ಸೋಮ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಜೀವನ. (ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನೀರಿನ/ ರಕ್ತದ/ ವಾಯುವಿನ ತೊರೆಗಳು ಅದರದ್ದೇ ಆದ ವಿದದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ.)

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ವಿಧಾನ 2:- ತಾಯಿ ಗಾಳಿಯು ಬೆಳಕನ್ನು (ಬೆಂಕಿ) ಕರೆದು ಅವಿಭಜಿತ ಅಮೃತವನ್ನು ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ, ತಾಯಿ ಗಾಳಿಯು ಚಂದ್ರನನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊಗಳಿದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸರಿಸಲು, ಸೋಮ ರಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸದೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧಿಸಿ.

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ವಿಧಾನ 3:- ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ನೀರಿನ ಗಾಳಿ (ಆವಿ), ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಆಗಮಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ತಾಯಿಯ (ಜನನಿಯ/ಜೀವಕೊಡುವವಳ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು) ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿ ಜಲ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಅವಿಭಜಿತ ಶುದ್ಧದಿಂದ ತೇವವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಸುವುದು.

ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-1 ಸೂಕ್ತ 15 ಶ್ಲೋಕ 1

ಸಂ ಸಂ ಸ್ರವನ್ತು ಸಿನ್ಧವಃ ಸಂ ವಾತಾಃ ಸಂ ಪತತ್ರಿಣಃ | ಇಮಂ ಯಜ್ಞಂ
ಪ್ರದಿವೋ ಮೇ ಜುಷನ್ತಾಂ ಸಂಸ್ರಾವ್ಯೇ ಅಣ ಹವಿಷಾ ಜುಹೋಮಿ ||

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ವಿಧಾನ 1:- ನೀರಿನ ತೊರೆಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಲಿ, ಅವು ನದಿಗಳಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತವೆ, ಗಾಳಿಯ ಶಾಖಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೀಸಲಿ, ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಿರುಗಾಳಿಯಂತೆ ಬೀಸುತ್ತವೆ, ಪಕ್ಷಿಗಳು (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು) ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾರಲಿ, ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಏಕವಾಗಿ ಹಾರುತ್ತವೆ. ಅದ್ಭುತ ಪುರುಷರು (ವಾಯುಗಳು) ನನ್ನ ಈ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಸೇರಲಿ ಮತ್ತು ಜಂಟಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಡೆಸಲಿ. ನಾನು ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನು ವಿವಿಧ ಧಾರೆಗಳಿಂದ (ನಾಡಿ ಹರಿವುಗಳಿಂದ) ಒಗ್ಗೂಡಿ ದ್ರವ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ವಿಧಾನ 2:- ಸ್ತುತಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಚಲಿಸುವ ವರುಣನ (ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ದೇವರು) ಹರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಅವಿಭಜಿತವಾಗಿ ಬಂಧಿಸಲು ದಯಪಾಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಜೊತೆಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಮೂರು ರತ್ನದ ಉಡುಗೊರೆಯ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಜೊತೆಗೆ. ನೀರನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಅಗ್ನಿಯ (ಜಠರಾಗ್ನಿ) ಪೋಷಣೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸಿ, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಹೋಗಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದ್ದನ್ನು ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಗಮನಿಸಲು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳ ನಾಶಕಗಳು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-2 ಸೂಕ್ತ 31 ಶ್ಲೋಕ 1

ಇನ್ದ್ರಸ್ಯ ಯಾ ಮಹೀ ದೃಷತ್ ಕ್ರಿಮೇರ್ವಿಶ್ವಸ್ಯ ತರ್ಹಣೀ।
ತಯಾ ಪಿನಷ್ಮಿ ಸಂ ಕ್ರಿಮೀನ್ ದೃಷದಾ ಖಲ್ವಾಂ ಇವ ॥೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಇಂದ್ರನ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಶಕ್ತಿ: ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು, ಗಾಳಿಯ ರಭಸ, ಶಾಖ ಪ್ರವಾಹಗಳು, ಮೋಡಗಳ ಮಳೆ, ಹರಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಯಜ್ಞದ (ಬೆಂಕಿಯ ಆವಿ) ವೇಗವರ್ಧಕ ಸುಗಂಧಗಳು, ಇವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳ ನಾಶಕಗಳು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ, ನಾನು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ರುಬ್ಬುವ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ನಾನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸದೆ ತಾಳ್ಮೆತರುವುದೇ ಯಜ್ಞ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-2 ಸೂಕ್ತ 35 ಶ್ಲೋಕ 3

ಅದಾನ್ಯಾನ್ತ್ಸೋಮಪಾನ್ ಮನ್ಯಮಾನೋ ಯಜ್ಞಸ್ಯ ವಿದ್ವಾನ್ತ್ಸಮಯೇ ನ ಧೀರಃ।
ಯದೇನಶಕವಾನ್ ಬದ್ಧ ಏಷ ತಂ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ್ ಪ್ರ ಮುಞ್ಚಾ ಸ್ವಸ್ತಯೇ ॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೋಮ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಯಜ್ಞದ ಉಡುಗೊರೆಗೆ ಅರ್ಹರಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರು ಜಿಪುಣರು ಎಂದು ನಂಬುವವನಿಗೆ ಯಜ್ಞ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಅವನು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ತಾಳ್ಮೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಒಳಗುತ್ತಾನೆ, ಈ ಮನುಷ್ಯ ಪಾಪಿ. ಹೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ, ಈ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅವನು ಏನು ಮಾಡಿದನೋ ಅದರಿಂದ ವಾಪಸ್ ತನ್ನಿ, ಅವನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಿ.

ಯಜ್ಞವು ವಿಶ್ವಕರ್ಮರಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-2 ಸೂಕ್ತ 35 ಶ್ಲೋಕ 5

ಯಜ್ಞಸ್ಯ ಚಕ್ಷುಃ ಪ್ರಭೃತಿರ್ಮುಖಂ ಚ ವಾಚಾ ಶ್ರೋತ್ರೇಣ ಮನಸಾ ಜುಹೋಮಿ।
ಇಮಂ ಯಜ್ಞಂ ವಿತತಂ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣಾ ದೇವಾ ಯನ್ತು ಸುಮನಸ್ಯಮಾನಾಃ ॥೫॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಯಜ್ಞದ ಬೆಳಕು, ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿ. ಅವನು ಸಮರ್ಥಕ, ಅವನದು ಅದರ ಪದದ ಬಹಿರಂಗ. ನಾನು ವಿಶ್ವಕರ್ಮರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞದಿಂದ ಗೌರವವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಪವಿತ್ರ ಪಠಣವನ್ನು ನಾನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಈ ಯಜ್ಞವು ವಿಶ್ವಕರ್ಮರಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಉದಾತ್ತತೆಗಳು, ಎಲ್ಲರೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವವರು, ಈ ಗೌರವದ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರಲಿ. (ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಆಯುಧ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ"/ "ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ರಚಿಸುವವನು").

ವಿವರಣೆ:- ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಮಾನವ ಯಜ್ಞದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲವು ವಿವಿದ ಮೂರ್ತಿಗಳ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಹಲವಾರು ಗೋಪ್ಯ ಸಂದೇಶಗಳಿಂದ ರಚ್ಚಿಸಿರುವರು. ಶಿಲ್ಪ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವನ ಹೃದಯದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚೈತನ್ಯ, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-3 ಸೂಕ್ತ 15 ಶ್ಲೋಕ 7

ಉಪ ತ್ವಾ ನಮಸಾ ವಯಂ ಹೋತರ್ವೈಶ್ವಾನರ ಸ್ತುಮಃ ।
ಸ ನಃ ಪ್ರಜಾಸ್ವಾತ್ಮಸು ಗೋಷು ಪ್ರಾಣೇಷು ಜಾಗೃಹಿ ॥ ೭

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಹೋತ, ಮಾನವ ಯಜ್ಞದ ಪ್ರದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ಸಂಘಟಕ, ಓ ವೈಶ್ವಾನರ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕಂಪಿಸುವ ಮತ್ತು ಹೊಳೆಯುವ ಜೀವನದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು, ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇವೆ, ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಓ ಕರ್ತನೇ, ಯಜ್ಞ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚೈತನ್ಯ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರಿ. ನಮ್ಮ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಉತ್ಸಾಹವು ಎಂದಿಗೂ ಕ್ಷೀಣಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗೆ ಇಳಿಯಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮದ ನಡುವಿನ ಸಮಾಗಮದ ಯಜ್ಞ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 14 ಶ್ಲೋಕ 4

ಸ್ವ ೧ ರ್ಯನ್ತೋ ನಾಪೇಕ್ಷನ್ತ ಆ ದಯಾಂ ರೋಹನ್ತಿ ರೋದಸೀ।
ಯಜ್ಞಂ ಯೇ ವಿಶ್ವತೋಧಾರಂ ಸುವಿದ್ವಾಂಸೋ ವಿತೇನಿರೇ ॥೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಸಾಧನೆಯ ಋಷಿ ಪುರುಷರು, ಅವರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮದ ನಡುವಿನ ಸಮಾಗಮದ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಆಕಾಶದ ಮೂಲಕ (ಸಹಸ್ರಾರದ ಮೂಲಕ) ಏರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸೌರ ಪ್ರದೇಶಗಳು ದೈವತ್ವದ ಆನಂದದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ, ರಾಜಿಗಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ದೈವದೊಂದಿಗಿನ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ.

ಪಂಚ ಔದಾನಗಳ ಆವಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ನೀಡುವ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 14 ಶ್ಲೋಕ 7

ಪಞ್ಚೌದನಂ ಪಞ್ಚಭಿರಙ್ಗುಲಿಭಿರ್ದರ್ವ್ಯೋದ್ಧರ ಪಞ್ಚಧೈತಮೋದನಮ್।
ಪ್ರಾಚ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಶಿರೋ ಅಜಸ್ಯ ಧೇಹಿ ದಕ್ಷಿಣಾಯಾಂ ದಿಶಿ ದಕ್ಷಿಣಮ್ ಧೇಹಿ ಪಾರ್ಶ್ವಮ್ ॥೭॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಘೃತಾ, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಈ ಐದು ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಂಚ ಔದಾನ (ಅನ್ನಾಂಶದ) ಆವಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಐದು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದ ಒಂದು ಕುಂಡದಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ) ಹಿಡಿದು, ಅದನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ಅರ್ಪಿಸಲು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಭಂಗಿ, ಹುಟ್ಟದ ಆತ್ಮ ತಲೆ, ಹಾಗೆ ಇರಲಿ ಅಂದರೆ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಉದಾರತೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪೋಷಣೆ ಯಜ್ಞದ ಫಲಗಳು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 21 ಶ್ಲೋಕ 3

ನ ತಾ ನಶನ್ತಿ ನ ದಭಾತಿ ತಸ್ಕರೋ ನಾಸಾಮಾಮಿತ್ರೋ ವ್ಯಥಿರಾ ದಧರ್ಷತಿ ।
ದೇವಾಂಶ್ಚ ಯಾಭಿರ್ಯಜತೇ ದದಾತಿ ಚ ಜ್ಯೋಗಿತ್ ತಾಭಿಃ ಸಚತೇ ಗೋಪತಿಃ ಸಹ ॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ, ಯಜ್ಞದ ಫಲಗಳು, ಉದಾರತೆ, ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪೋಷಣೆ, ಇವು ಪವಿತ್ರವಾದ ಮಾತುಗಳು. ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳಂತೆ ಅವು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಖಾಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳ್ಳನು ಅವರನ್ನು ಕದಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಶತ್ರು ಅವರನ್ನು ಬಾಧಿಸಲಾರನು, ಅಥವಾ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಅವರನ್ನು ನೋಯಿಸಲು ಅಥವಾ ಅವಮಾನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತುಗಳ ಯಜಮಾನ, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಗಳು, ಅದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ದೈವತ್ವಗಳನ್ನು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಕಲಿತವ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ, ನೀಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಕೂಡ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ, ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಏರುತ್ತಾನೆ.

ಯಜ್ಞವು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರೇರಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ನಾಶಕ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 23 ಶ್ಲೋಕ 3

ಯಾಮನ್ಯಾಮನ್ನುಪಯುಕ್ತಂ ವಹಿಷ್ಠಂ ಕರ್ಮನ್ಕರ್ಮನ್ನಾಭಗಮ್।
ಅಗ್ನಿಮೀಡೇ ರಕ್ಷೋಹಣಂ ಯಜ್ಞವೃಧಂ ಘತಾಹುತಂ ಸ ನೋ ಮುಞ್ಚತ್ವಂಹಸಃ ॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ, ನಾನು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇನೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಆರಾಧ್ಯ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ

ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ವಾಹಕ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ನಾಶಕ, ತುಪ್ಪದ ಸಮರ್ಪಣೆಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾಪ ಮತ್ತು ಸಂಕಟದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

ಯಜ್ಞದಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಆವಿಯ ಪರಿಚಲನೆ ಇರುತ್ತೆ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 26 ಶ್ಲೋಕ 4

ಯೇ ಅಮೃತಂ ಬಿಭೃಥೋ ಯೇ ಹವೀಂಷಿ ಯೇ ಸ್ರೋತ್ಯಾ ಬಿಭೂಥೋ ಯೇ ಮನುಷ್ಯಾನ್।
ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಭವತಂ ಮೇ ಸ್ಯೋನೇ ತೇ ನೋ ಮುಞ್ಚತಮಂಹಸಃ ॥೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀವು, ಓ ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ, (ಸಹಸ್ರಾರ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರ) ಜೀವನದ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಮಕರಂದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು, ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞಕ್ಕಾಗಿ ಸುವಾಸನೆಯ ಹವಿಸ್ಸುಗಳನ್ನು (ಅರ್ಪಣೆಗಳ - ಸುಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆವಿ) ಹೊರುವವರು, ಹೊಳೆಗಳು ಮತ್ತು ನದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು, ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಹೊರುವವರು ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ನನಗೆ ದಯೆ ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾಪ ಮತ್ತು ಅಭಾವದಿಂದ ಉಳಿಸಿ.

ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಉದಾರ ಆವಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮನುಜನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ದಿ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 30 ಶ್ಲೋಕ 6

ಅಹಂ ಸೋಮಮಾಹನಸಂ ಬಿಭರ್ಮ್ಯಹಂ ತ್ವಷ್ಟಾರಮುತ ಪೂಷಣಂ ಭಗಮ್।
ಅಹಂ ದಧಾಮಿ ದ್ರವಿಣಾ ಹವಿಷ್ಮತೇ ಸುಪ್ರಾವ್ಯಾ೩ ಯಜಮಾನಾಯ ಸುನ್ವತೇ ॥೬॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾನು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆಳುವ ಸೋಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ, ಜನರು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ತ್ವಸ್ಥ ಪುಷ ಮತ್ತು ಭಾಗ, ರಚನಾತ್ಮಕ ವಿಕಸನ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮತ್ತು ಮಾನವ ಶಕ್ತಿ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಮತ್ತು ಏರುತ್ತಿರುವ ವೈಭವವನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬದುಕಿಗೆ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಉದಾರ ಆವಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ನಾನು ಜೀವನದ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಿಜಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವನಕ್ಕೂ ತರುತ್ತೇನೆ.

ವೇದವು ಯಜ್ಞದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 34 ಶ್ಲೋಕ 1

ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಯ ಶೀರ್ಷಂ ಬೃಹದಸ್ಯ ಪೃಷ್ಠಂ ವಾಮದೇವ್ಯ ಮುದರಮೋದನಸ್ಯ।
ಛನ್ದಾಂಸಿ ಪಕ್ಷೌ ಮುಖಮಸ್ಯ ಸತ್ಯಂ ವಿಷ್ಟಾರೀ ಜಾತಸ್ತಪಸೋಽಧಿ ಯಜ್ಞಃ ॥೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ದೈವಿಕ ಸ್ವಯಂ-ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಯಜ್ಞವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಅಗಾಧವಾದ ಒಂದು ಆತ್ಮವು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಸ್ವಯಂ ಆಗಿದೆ. ಅದು ಅದರ ವಿಷಯ, ಓದನಾ, (ಆವಿಯಲ್ಲಿನ ಅನ್ನಾಂಶ) ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಪಾತ್ರೆ, ಅಧಿ-ಯಜ್ಞ. ಬ್ರಹ್ಮ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆತ್ಮ ಅದರ ಉತ್ತುಂಗ, ವೇದವು ಅದರ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪ್ರಪಂಚವು ಅದರ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊರೆಯಾಗಿದೆ, ಜೀವಂತ ಪ್ರಪಂಚವು ಅದರ ಗರ್ಭವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಅದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ರೂಪಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದಿಕ ಪದ್ಯಗಳು ಅದರ

ಸಂತೋಷದ ಬದಿಗಳಾಗಿವೆ, ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಅದರ ಬಾಯಿ ಆಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಪದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆಟದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 34 ಶ್ಲೋಕ 2

ಅನಸ್ಥಾಃ ಪೂತಾಃ ಪವನೇನ ಶುದ್ಧಾಃ ಶುಚಯಃ ಶುಚಿಮಪಿ ಯನ್ತಿ ಲೋಕಮ್।
ನೈಷಾಂ ಶಿಶ್ನಂ ಪ್ರದಹತಿ ಜಾತವೇದಾಃ ಸ್ವರ್ಗೇ ಲೋಕೇ ಬಹು ಸ್ತ್ರೈಣಮೇಷಾಮ್॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿರಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ, ಅನ್ಯಮನಸ್ಕರಾಗದೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಶುದ್ಧ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ, ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ನಿಷ್ಕಪಟವಾಗಿ, ಶುದ್ಧತೆಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಆನಂದದ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆಯು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅದು ಅವರ ಸೃಜನಶೀಲ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯಜ್ಞದಿಂದ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಟ ಎಂದಿಗೂ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 34 ಶ್ಲೋಕ 3

ವಿಷ್ಟಾರಿಣಮೋದನಂ ಯೇ ಪಚನ್ತಿ ನೈನಾನವರ್ತಿಃ ಸಚತೇ ಕದಾಚನ ।
ಆಸ್ತೇ ಯಮ ಉಪ ಯಾತಿ ದೇವಾನ್ತ್ಸಂ ಗನ್ಧರ್ವೈರ್ಮದತೇ ಸೋಮ್ಯೇಭಿಃ ॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞದ ಮಹಾಕಾವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞದ ಗೌರವಕ್ಕಾಗಿ ಪವಿತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞದ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವವರನ್ನು ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಟ ಎಂದಿಗೂ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾರ್ಗದ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಕಾನೂನಿನ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈವತ್ವದ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಾನೆ, ದೈವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಧರ್ವರೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಯಜ್ಞವು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 34 ಶ್ಲೋಕ 4

ವಿಷ್ಟಾರಿಣಮೋದನಂ ಯೇ ಪಚನ್ತಿ ನೈನಾನ್ ಯಮಃ ಪರಿ ಮುಷ್ಣಾತಿ ರೇತಃ।
ರಥೀ ಹ ಭೂತ್ವಾ ರಥಯಾನ ಈಯತೇ ಪಕ್ಷೀ ಹ ಭೂತ್ವಾತಿ ದಿವಃ ಸಮೇತಿ ॥೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವವರು ದೇವತೆಗಳತ್ತ ಏರುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದ, ಜೀವದ ಕಾನೂನು, ಅವರ ಸೃಜನಶೀಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದೇಹ ರಥದ ಸಂತೋಷದ ಯಜಮಾನನಾಗುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನ ರಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಹಕ್ಕಿಯು ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮೀರಿ ದೈವಿಕ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಏರುವಂತೆ ಏರುತ್ತಾನೆ.

ಮಾನವ ಆಂತರಿಕ ಯಜ್ಞವು ಎಲ್ಲ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 34 ಶ್ಲೋಕ 5

ಏಷ ಯಜ್ಞಾನಾಂ ವಿತತೋ ವಹಿಷ್ಠೋ ವಿಷ್ಟಾರಿಣಂ ಪಕ್ತ್ವಾ ದಿವಮಾ ವಿವೇಶ।

ಆಣ್ಡೀಕಂ ಕುಮುದಂ ಸಂ ತನೋತಿ ಬಿಸಂ ಶಾಲೂಕಂ ಶಫಕೋ ಮುಲಾಲೀ।
ಏತಾಸ್ತ್ವಾ ಧಾರಾ ಉಪ ಯನ್ತು ಸರ್ವಾಃ ಸ್ವರ್ಗೇ ಲೋಕೇ
ಮಧುಮತ್ ಪಿನ್ವಮಾನಾ ಉಪ ತ್ವಾ ತಿಷ್ಠನ್ತು ಪುಷ್ಕರಿಣೀಃ ಸಮನ್ತಾಃ ॥೫॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನೆಯ (ಆಂತರಿಕವಾದ) ಈ ಮಾನವ ಯಜ್ಞವು ಎಲ್ಲ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಶಾಲವಾದ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ, ಯಜಮಾನನು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆ ಮನೆಯ ಸ್ವರ್ಗದ ಪರಮಾನಂದದ ಆನಂದದಲ್ಲಿ, ಯಜಮಾನ, ಶಾಂತಿಯ ಪ್ರೇಮಿ, ಉದಾತ್ತ ಕರ್ಮ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುವುದು, ಕರ್ಮದ ಪ್ರಮುಖ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಐಹಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ: ಕಮಲದ ಚಿಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ನಾರುಗಳು ರುಚಿಗೆ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ, ನೀರಿನ ನೈದಿಲೆ ಅರಳುತ್ತವೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಅಂಡಾಕಾರದ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ, ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ. ಜೇನು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಹೇರಳವಾದ ಸಂತೋಷದ ಹೊಳೆಗಳು ನಿಮಗಾಗಿ ಹರಿಯಲಿ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸರೋವರಗಳು ಮತ್ತು ಕಮಲದ ಹೊಳೆಗಳು ನಿಮಗಾಗಿ ಅರಳಲಿ.

ಎಲ್ಲಾ ದ್ರವ ರೂಪದ ಮತ್ತು ವಾಯುರೂಪದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವುದೇ ಯಜ್ಞ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-4 ಸೂಕ್ತ 34 ಶ್ಲೋಕ 6

ಘೃತಹ್ರದಾ ಮಧುಕೂಲಾಃ ಸುರೋದಕಾಃ ಕ್ಷೀರೇಣ ಪೂರ್ಣಾ ಉದಕೇನ ದಧ್ನಾ।
ಏತಾಸ್ತ್ವಾ ಧಾರಾ ಉಪ ಯನ್ತು ಸರ್ವಾಃ ಸ್ವರ್ಗೇ ಲೋಕೇ ಮಧುಮತ್
ಪಿನ್ವಮಾನಾ ಉಪ ತ್ವಾ ತಿಷ್ಠನ್ತು ಪುಷ್ಕರಿಣೀಃ ಸಮನ್ತಾಃ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತುಪ್ಪದ ಕೊಳಗಳು, ರುಚಿಕರವಾದ ನೆರಳು ಮತ್ತು ಸುಗಂಧದ ದಂಡೆಗಳು, ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ಪಾನೀಯಗಳು, ಹಾಲು, ನೀರು, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ, ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಹೂವುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹೇರಳವಾದ ತೊರೆಗಳು ಸ್ವರ್ಗದ (ಸಹಸ್ರಾರದ) ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಿ ಹರಿಯಲಿ.

ಯಜ್ಞವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಉನ್ನತೀಕರಿಸುವುದು ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 12 ಶ್ಲೋಕ 2

ತನೂನಪಾತ್ ಪಥ ಋತಸ್ಯ ಯಾನಾನ್ ಮಧ್ವಾ ಸಮಞ್ಜನ್ತ್ಸ್ವದಯಾ ಸುಜಿಹ್ವ।
ಮನ್ಮಾನಿ ಧೀಭಿರುತ ಯಜ್ಞಮೃನ್ಧನ್ ದೇವತ್ರಾ ಚ ಕೃಣುಹ್ಯಧ್ವರಂ ನಃ ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹವನ್ನು ಭಯ ಮತ್ತು ಪತನದಿಂದ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಮಾತು ಮತ್ತು ರುಚಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸತ್ಯದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಉನ್ನತೀಕರಿಸುವುದು ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು, ಯಜ್ಞದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೈವಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಸೇವೆಯ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪೂರೈಸುವುದು.

ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು (ಅಪಾನ ವಾಯು) ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 12 ಶ್ಲೋಕ 3

ಆಜುಹ್ವಾನ ಈಡ್ಯೋ ವನ್ದ್ಯಶ್ಚಾ ಯಾಹ್ಯಗ್ನೇ ವಸುಭಿಃ ಸಜೋಷಾಃ ।
ತ್ವಂ ದೇವಾನಾಮಸಿ ಯಹ್ವ ಹೋತಾ ಸ ಏನಾನ್ ಯಕ್ಷೀಷಿತೋ ಯಜೀಯಾನ್॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿಯು, ಯಜ್ಞದ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸೃಜನಶೀಲ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕರೆ ನೀಡುವುದು, ಪ್ರಶಂಸೆ ಮತ್ತು ಆರಾಧನೆಗೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ, ಗೌರವ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ರೋಮಾಂಚಕ ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ನೀವು ದೈವತ್ವಗಳ ಪ್ರೇರಕರು, ಮಹಾನ್ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ, ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಮತ್ತು ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು, ಒಂದು ಧ್ಯೇಯದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿ.

ಯಜ್ಞದ ಬಾರ ಹೊತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 17 ಶ್ಲೋಕ 2

ಸೋಮೋ ರಾಜಾ ಪ್ರಥಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಜಾಯಾಂ ಪುನಃ ಪ್ರಾಯಚ್ಛದಹೃಣೀಯಮಾನಃ।
ಅನ್ವರ್ತಿತಾ ವರುಣೋ ಮಿತ್ರ ಆಸೀದಗ್ನಿರ್ಹೋತಾ ಹಸ್ತಗೃಹ್ಯಾ ನಿನಾಯ ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೋಮರಸ, ಜೀವನದ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಚೈತನ್ಯ, ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ, ಮೊದಲು ದೈವಿಕ ಪದವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಪಡೆದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಗೆ (ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸರಸ್ವತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವರುಣ, ತೀರ್ಪಿನ ಋಷಿ, ಮಿತ್ರ, ಋಷಿಯು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಅನುಸರಿಸುವ, ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ, ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತನಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಯಜ್ಞದ ಭಾರ ಹೊತ್ತವರಂತೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. (ಯಜ್ಞದ ಭಾರ ಹೊರುವುದು ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆವಿ)

ಬ್ರಹಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಜೀವನ ಯಜ್ಞ ಬೃಹಸ್ಪತಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 17 ಶ್ಲೋಕ 5

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಚರತಿ ವೇವಿಷದ್ ವಿಷಃ ಸ ದೇವಾನಾಂ ಭವತ್ಯೇಕಮಙ್ಗಮ್।
ತೇನ ಜಾಯಾಮನ್ವವಿನ್ದದ್ ಬೃಹಸ್ಪತಿಃ ಸೋಮೇನ ನೀತಾಂ ಜುಹವಂ ೧ ನ ದೇವಾಃ ॥೫॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ, ಬ್ರಹಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವೇಷಕ, ಈ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿತನಾಗಿ ದಿವ್ಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಂತರಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬೃಹಸ್ಪತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಹೀಗೆ, ಆ ಋಷಿಗಳು, ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪದವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು) ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಕೂಡ ಆನಂದಮಯವಾದ ಸೋಮಾಯಿಕ ಪ್ರಧಾನ ಅರ್ಚಕ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸುರಿಯುವ ನಾಲಿಗೆ, ತುಪ್ಪ ಯಜ್ಞದ ಭಾರ ಹೊರುವವರು, ಅಂತಹ ಜೀವನ ಯಜ್ಞಕ್ಕಾಗಿ ಆತನ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ದೈವತ್ವತೆ, ತಪಸ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಯಜ್ಞಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 17 ಶ್ಲೋಕ 6

ದೇವಾ ವಾ ಏತಸ್ಯಾಮವದನ್ತ ಪೂರ್ವೇ ಸಪ್ತಋಷಯಸ್ತಪಸಾ ಯೇ ನಿಷೇದುಃ ।
ಭೀಮಾ ಜಾಯಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಸ್ಯಾಪನೀತಾ ದುರ್ಧಾಂ ದಧಾತಿ ಪರಮೇ ವ್ಯೋಮನ್ ॥೬॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಾಶ್ವತ ಸಮಯದ ದೈವತ್ವತೆ, ತಪಸ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಯಜ್ಞಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಏಳು ಪುರಾತನ ಋಷಿಗಳು (ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು) ಈ ದೈವತ್ವದ (ಸಹಸ್ರಾರದ) ಧ್ವನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಪರ್ಕತೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಲಿಷ್ಠ, ಭಯಾನಕ, ಬ್ರಹ್ಮ ಈ ಧ್ವನಿಯಾಗಿದ್ದು, ಈಗ ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಋಷಿ ವಿದ್ವಾಂಸರೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜನರಿಂದ ಅಪಹರಣ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾದರೆ, ಇದು ಮಾನವ ಆಡಳಿತದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಹ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಬಲ ಧ್ವನಿಯ, ಬ್ರಹ್ಮನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಋಷಿ ತನ್ನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯಜ್ಞದ ಪರಿಕರಗಳು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 22 ಶ್ಲೋಕ 1

ಅಗ್ನಿಸ್ತಕ್ಮಾನಮಪ ಬಾಧತಾಮಿತಃ ಸೋಮೋ ಗ್ರಾವಾ ವರುಣಃ ಪೂತದಕ್ಷಾಃ ।
ವೇದಿರ್ಬರ್ಹಿಃ ಸಮಿಧಃ ಶೋಶುಚಾನಾ ಅಪ ದ್ವೇಷಾಂಸ್ಯಮುಯಾ ಭವನ್ತು ॥೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿ, ಸೋಮದ ಮೂಲಿಕೆ, ಗ್ರಾವ (ಸೋಮವನ್ನು ಒತ್ತಿ ತೆಗೆಯುವ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದ ಮೇಲಿನ ಮೃದು ಮೂಳೆ), ಮೋಡ, (ಬೆಂಕಿಯ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಆವಿಗಳು) ವರುಣ, (ತೇವಾಂಶದ ವಾಯು) ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಯಜ್ಞ ವೇದಿಕೆ, ಪವಿತ್ರ ಹುಲ್ಲು (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು) ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ, ನಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳ ಎಲ್ಲವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲಿ.

ಆಂತರಿಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುವುದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 24 ಶ್ಲೋಕ 1

ಸವಿತಾ ಪ್ರಸವಾನಾಮಧಿಪತಿಃ ಸ ಮಾವತು। ಅಸ್ಮಿನ್ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಸ್ಮಿನ್
ಕರ್ಮಣ್ಯಸ್ಯಾಂ ಪುರೋಧಾಯಾಮಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಮಸ್ಯಾಂ ಚಿತ್ಯಾ ಮಸ್ಯಾ
ಮಾಕೂತ್ಯಾಮಸ್ಯಾಮಾಶಿಷ್ಯಸ್ಯಾಂ ದೇವಹೂತ್ಯಾಂ ಸ್ವಾಹಾ ॥೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸವಿತಾ, (ಸೂರ್ಯ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರನಂತೆ ಕಾಣುವ) ಜೀವನದ ಬೆಳಕಿನ ಅಧಿಪತಿ, ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಪರಮಾಧಿಕಾರ. ಈ ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ, ಈ ಕೆಲಸದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಈ ಆರಾಧನೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಈ ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಆಶೀರ್ವಾದದಲ್ಲಿ, ಈ ಆಮಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ, ದೈವಿಕ ಗೌರವಕ್ಕಾಗಿ ಸವಿತಾ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಿ. ಇದು ಒಳಗಿನಿಂದ ಬಂದ ನಿಜವಾದ ಧ್ವನಿ.

ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿನ (ಅಪಾನ ವಾಯು) ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಪ್ರಧಾನ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 24 ಶ್ಲೋಕ 2

ಅಗ್ನಿರ್ವನಸ್ಪತೀನಾಮಧಿಪತಿಃ ಸ ಮಾವತು । ಅಸ್ಮಿನ್ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಸ್ಮಿನ್ಕರ್ಮಣ್ಯ
ಸ್ಯಾಂಪುರೋಧಾಯಾಮಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಮಸ್ಯಾಂ ಚಿತ್ಯಾಮಸ್ಯಾಮಾ
ಕೂತ್ಯಾಮಸ್ಯಾಮಾಶಿಷ್ಯಸ್ಯಾಂ ದೇವಹೂತ್ಯಾಂ ಸ್ವಾಹಾ ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳ ಜೀವನದ ಪ್ರಧಾನ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. (ಮೂಲಾಧಾರದ ಪ್ರಧಾನ ಶಕ್ತಿ) ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ, ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಆರಾಧನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಸ್ಥಿರ

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವಾದದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ದೈವಗಳ ಗೌರವಾರ್ಥವಾಗಿ ಅಗ್ನಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಿಸಲಿ. ಇದು ಒಳಗಿನ ಧ್ವನಿ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಅನ್ವೇಷಣೆ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 24 ಶ್ಲೋಕ ೩

ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ದಾತ್ರೃಣಾಮಧಿಪತ್ನೀ ತೇ ಮಾವತಾಮ್ ।
ಅಸ್ಮಿನ್ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಸ್ಮಿನ್ ಕರ್ಮಣ್ಯಸ್ಯಾಂ ಪುರೋಧಾಯಾಮಸ್ಯಾಂ
ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾ ಮಸ್ಯಾಂ ಚಿತ್ಯಾಮ ಸ್ಯಾಮಾಕೂತ್ಯಾ
ಮಸ್ಯಾಮಾಶಿಷ್ಯಸ್ಯಾಂ ದೇವಹೂತ್ಯಾಂ ಸ್ವಾಹಾ ॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ದೈವಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು (ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ಉದಾರವಾಗಿ ಅಧಿಪತ್ಯದ ರಕ್ಷಕರು, ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ದೇವಸ್ತುತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ದೈವಗಳ ಗೌರವಾರ್ಥವಾಗಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಿಸಲಿ. ಇದು ಆತ್ಮದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಧ್ವನಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಳತಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಉನ್ನತೀಕರಿಸಿ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 27 ಶ್ಲೋಕ 9

ದೈವಾ ಹೋತಾರ ಊರ್ಧ್ವಮಧ್ವರಂ ನೋಽಗ್ನೇರ್ಜಿಹ್ವಯಾಭಿ
ಗೃಣತ ಗೃಣತಾ ನಃ ಸ್ವಿಷ್ಟಯೇ। ತಿಸ್ರೋ ದೇವೀರ್ಬಹಿರೇದಂ
ಸದನ್ತಾಮಿಡಾ ಸರಸ್ವತೀ ಮಹೀ ಭಾರತೀ ಗೃಣಾನಾ ॥೯॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ದೈವಿಕ ಯಜ್ಞ ನೆರವೇರಿಸುವವರು ಉತ್ತೇಜಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ದೈವಿಕತೆಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಏರಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ, ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ-ನೈಸರ್ಗಿಕ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಳತಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಉನ್ನತೀಕರಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಮೂರು ಮಹಾನ್ ದೈವಗಳು, ಇಡ, (ನಾಡಿ) ಸರಸ್ವತಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಮತ್ತು ಭಾರತಿ, (ಶಾಖದಿಂದ ಅರ್ಥಾತ್ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿ) ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ನೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಸ್ವಭಾವದ ಕಾರ್ಯನೀತಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈವಿಕತೆ ವೇದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಹಾನ್ ಜೀವಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪವಿತ್ರತೆಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೀತಿ, ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞದ ಈ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನವ ಕ್ರಮವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತ ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತಿರಲಿ.

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಮರತ್ವದ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೋಧಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದೇ ಯಜ್ಞ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-6 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 1

ಇನ್ದ್ರಾಯ ಸೋಮಮೃತ್ವಿಜಃ ಸುನೋತಾ ಚ ಧಾವತ ।
ಸ್ತೋತುರ್ಯೋ ವಚಃ ಶೃಣವದ್ಧವಂ ಚ ಮೇ ॥೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಋತುಮಾನಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪವಿತ್ರ ಯಜ್ಞವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವವರು, ಜೀವನದ ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸಂತೋಷದ ಪ್ರತೀಕನಾದ ಇಂದ್ರನ ಗೌರವಾರ್ಥವಾಗಿ ಅಮರತ್ವದ

ಸೋಮವನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ, ಅದನ್ನು ಪವಿತ್ರವಾದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ ಸೋಧಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಆತನು ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಓಗೊಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆಮಂತ್ರಣದ ಕರೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರ ಎಂದರೆ ದೇವರುಗಳ ದೇವರು, ಒಬ್ಬ ಪ್ರಭು ಅಥವಾ ಆಡಳಿತಗಾರ, ಸರ್ವಜ್ಞಮನುಷ್ಯರ ಅಧಿಪತಿ, ಮಾನವ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆತ್ಮ 26 ನೇ ನಕ್ಷತ್ರದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ನಕ್ಷತ್ರ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು.

ವ್ಯಾನ ವಾಯು ನಾಶಕ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಹಾರಕ ಈ ಯಜ್ಞ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-6 ಸೂಕ್ತ ೩2 ಶ್ಲೋಕ 2

ರುದ್ರೋ ವೋ ಗ್ರೀವಾ ಅಶರತ್ ಪಿಶಾಚಾಃ ಪೃಷ್ಟೀರ್ವೋಽಪಿ ಶೃಣಾತು ಯಾತುಧಾನಾಃ ।
ವೀರುದ್ ವೋ ವಿಶ್ವತೋವೀರ್ಯಾ ಯಮೇನ ಸಮಜೀಗಮತ್॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ರಕ್ತ ಹೀರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳು, ರುದ್ರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಯಜ್ಞದ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಕಿಯು ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮುರಿಯಲಿ. ಓ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ದುಷ್ಟರು, ಬೆಂಕಿಯು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು/ಬೆನ್ನನ್ನು ಮುರಿಯಲಿ. ಬಹುಮುಖ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಸುತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮೂಲಿಕೆ ಸಾವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸೇರಲಿ.

ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಹವಿಸ್ಸಿನ (ನೈವೇದ್ಯ) ಕೊಡುಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-6 ಸೂಕ್ತ ೪೧ ಶ್ಲೋಕ 1 - 2

ಮನಸೇ ಚೇತಸೇ ಧಿಯ ಆಕೂತಯ ಉತ ಚಿತ್ತಯೇ। ಮತ್ಯೈ ಶ್ರುತಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ
ವಿಧೇಮ ಹವಿಷಾ ವಯಮ್ ॥೧॥ ಅಪಾನಾಯ ವ್ಯಾನಾಯ ಪ್ರಾಣಾಯ
ಭೂರಿಧಾಯಸೇ । ಸರಸ್ವತ್ಯಾ ಉರುವ್ಯಚೇ ವಿಧೇಮ ಹವಿಷಾ ವಯಮ್ ॥೨॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- 1. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಆಲೋಚನೆ, ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಶ್ರವಣ, ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ, ನಾವು ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಇಂದ್ರನನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ, ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಹವಿಸ್ಸಿನ (ನೈವೇದ್ಯ) ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

2. ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಎಲ್ಲಾ ಸುಸ್ಥಿರ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಹವಿಸ್ಸಿನ (ನೈವೇದ್ಯ) ಕೊಡುಗೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಬೆಳಕಾದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ.

ವಾಯು ಶುದ್ದೀಕರಿಸಿ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುವುದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-6 ಸೂಕ್ತ ೪7 ಶ್ಲೋಕ 1 - 3

ಅಗ್ನಿಃ ಪ್ರಾತಃ ಸವನೇ ಪಾತ್ವಸ್ಮಾನ್ ವೈಶ್ವಾನರೋ ವಿಶ್ವಕೃದ್ ವಿಶ್ವಶಂಭೂಃ ।
ಸ ನಃ ಪಾವಕೋ ದ್ರವಿಣೇ ದಧಾತ್ವಾಯುಷ್ಮನ್ತಃ ಸಹಭಕ್ಷಾಃ ಸ್ಯಾಮ ॥೧॥
ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾ ಮರುತ ಇನ್ದ್ರೋ ಅಸ್ಮಾನಸ್ಮಿನ್ ದ್ವಿತೀಯೇ ಸವನೇ ನ ಜಹ್ಯುಃ ।
ಆಯುಷ್ಮನ್ತಃ ಪ್ರಿಯಮೇಷಾಂ ವದನ್ತೋ ವಯಂ ದೇವಾನಾಂ ಸುಮತೌ ಸ್ಯಾಮ ॥೨॥
ಇದಂ ತೃತೀಯಂ ಸವನಂ ಕವೀನಾಮೃತೇನ ಯೇ ಚಮಸಮೈರಯನ್ತ ।
ತೇ ಸೌಧನ್ವನಾಃ ಸ್ವ ರಾನಶಾನಾ: ಸ್ವಿಷ್ಟಿಂ ನೋ ಅಭಿ ವಸ್ಯೋ ನಯನ್ತು ॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- 1. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸೃಜನಶೀಲ, ಸರ್ವ ಆನಂದದಾಯಕ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಅಗ್ನಿ, ಸ್ವಯಂ-ತೃಪ್ತಿ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ, ಯಜ್ಞದ ಬೆಳಗಿನ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಿ. ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ

ಪವಿತ್ರಕಾರರು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿ, ಮತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಿ, ಜೀವನದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸೋಣ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- 2. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ದೈವಗಳಾದ ವಿಶ್ವದೇವರುಗಳು, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಋಷಿಗಳು ಆದ ಮಾರುತರು, ಮತ್ತು ವೈಭವದ ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಇಂದ್ರನು ತಪ್ಪದೇ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ದಿನದ ಯಜ್ಞದ ಎರಡನೇ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಲಿ. ಮತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಈ ದೈವಗಳ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದಿಸೋಣ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- 3. ದಿನದ ಯಜ್ಞದ ಈ ಮೂರನೇ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಹವಿಸ್ಸಿನ (ನೈವೇದ್ಯ) ಮಡಿಲನ್ನು ಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಎತ್ತುವ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವ ಕಾವ್ಯ ಋಷಿಗಳ ಈ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ, ಸ್ವರ್ಗದ ಬೆಳಕಿನ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಆ ಧೀರ ಧೀಮಂತ ಯಜಮಾನರು ನಮ್ಮ ಪವಿತ್ರ ಯಜ್ಞದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಉದಾತ್ತವಾಗಿ ಯಶಸ್ಸಿನತ್ತ ನಡೆಸಲಿ.

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಯಜ್ಞದೀ ಅಮೃತವಾಗುತ್ತದೆ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-6 ಸೂಕ್ತ 71 ಶ್ಲೋಕ 1 - 3

ಯದನ್ನಮದ್ಮಿ ಬಹುಥಾ ವಿರೂಪಂ ಹಿರಣ್ಯಮಶ್ವಮುತ ಗಾಮಜಾಮವಿಮ್।
ಯದೇವ ಕಿಂ ಚ ಪ್ರತಿಜಗ್ರಹಾಹಮಗ್ನಿಷ್ಟದ್ಧೋತಾ ಸುಹುತಂ ಕೃಣೋತು ॥೧॥
ಯನ್ಮಾ ಹುತಮಹುತಮಾಜಗಾಮ ದತ್ತಂ ಪಿತೃಭಿರನುಮತಂ ಮನುಷ್ಯೈಃ।
ಯಸ್ಮಾನ್ಮೇ ಮನ ಉದಿವ ರಾರಜೀತ್ಯಗ್ನಿಷ್ಟದ್ಧೋತಾ ಸುಹುತಂ ಕೃಣೋತು ॥೨॥
ಯದನ್ನಮದ್ ಮ್ಯನೃತೇನ ದೇವಾ ದಾಸ್ಯನ್ನದಾಸ್ಯನ್ನುತ ಸಂಗೃಣಾಮಿ ।
ವೈಶ್ವಾನರಸ್ಯ ಮಹತೋ ಮಹಿಮ್ನಾ ಶಿವಂ ಮಹ್ಯಂ ಮಧುಮದಸ್ತ್ವನ್ನಮ್॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- 1. ಅಂದರೆ ಚಂದ್ರನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಪಿಸಲು, ಏಳು ಚಲಿಸುವ ಜ್ಞಾನದ ಬಹುರೂಪದ ಚಿನ್ನದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸಲು. ಅಂದರೆ ಮೂಲ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸಂತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೇಯ್ಗೆಯಿಂದ ಚಲಿಸುವುದು, ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಘರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಕರಂದವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- 2. ಯಾವುದರಿಂದ ನಾನು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ, ಬೇರೆಯವರು ನೀಡಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ಅಂದರೆ ನನ್ನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನವರು ನನಗೆ ನೀಡಿದ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜನರಿಂದ ಅನುಮೋದಿತವಾದ, ಅಗ್ನಿ, ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮೇಣದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ, ಸರ್ವಶಕ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಯಜ್ಞವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವವರು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಯಜ್ಞದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ದೈವತ್ವದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ, ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆಗೈಯ್ದು ಹಾಗೆ ಅದನ್ನು ಗೌರವವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- 3. ಓ ದೇವತೆಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಉದಾತ್ತತೆಗಳು, ನಾನು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವೆನೋ, ಜೀವನದ ಸತ್ಯದ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕೊಡುವ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಇದ್ದೂ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಸಹ, ಆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನನಗೆ ಜೇನು ಸಿಹಿ ಆಗಲಿ, ಮಾನವೀಯತೆಯ ಕರುಣಾಳು ಸರ್ವಶಕ್ತ ವೈಶ್ವಾನರರ ಭವ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಅವರು ವಿಶ್ವ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿ.

ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚ, ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವಿರುವ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಧ್ಯಾನ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-೭ ಸೂಕ್ತ 5 ಶ್ಲೋಕ 5

ಮುಗ್ಧಾ ದೇವಾ ಉತ ಶುನಾಯಜನ್ತೋತ ಗೋರಜ್ಗೈಃ ಪುರುಧಾಯಜನ್ತ।
ಯ ಇಮಂ ಯಜ್ಞಂ ಮನಸಾ ಚಿಕೇತ ಪ್ರಣೋ ವೋಚಸ್ತಮಿಹೇಹ ಬ್ರವಃ ।।೫।।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೈವಿಕತೆಯ ಭಾವಪರವಶತೆಯಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾದ ದಿವ್ಯ ಋಷಿಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಧ್ಯಾನ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ, ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೇದ ಭಾಷಣದ ಭಾಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಸವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಮೂಲಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಯಜ್ಞವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈಗ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾ ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುವುದು ಅರಿವಿನ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚ, ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾ ಸಮಾಧಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಚಲಿಸುವ ನಾಲ್ಕು ಹಂತದ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳಿವೆ: ಸವಿತಾರ್ಕ (ಚಿಂತನೆಯ ಅನ್ವಯ), ಸವಿಚಾರ (ಅರಿವು), ಆನಂದ (ಜಾಗೃತ ಆನಂದ) ಮತ್ತು ಅಸ್ಮಿತಾ (ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ). ಕೆಲವು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಸಮಾಧಿಯು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾರ್ಥಕವೆಂದು ನಂಬಿದರೆ, ಇತರರು ಇದು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿಯಾಗಿ, ಯೋಗಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಸವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಯೋಗಿಯು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಲೌಕಿಕ ವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಅವನು/ಅವಳು ಆನಂದದ ಒಂದು ನೋಟವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ದೈವತ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಂತಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-೭ ಸೂಕ್ತ 27 ಶ್ಲೋಕ ೧

ಇಡೇವಾಸ್ಮಾ ಅನು ವಸ್ತಾಂ ವ್ರತೇನ ಯಸ್ಯಾಃ ಪದೇ ಪುನತೇ ದೇವಯನ್ತಃ ।
ಘೃತಪದೀ ಶಕ್ವರೀ ಸೋಮಪೃಷ್ಠೋಪ ಯಜ್ಞಮಸ್ಥಿತ ವೈಶ್ವದೇವೀ ॥೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೈವಿಕ ಪದ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನವಾದ ಅಗ್ನಿಯ ಒಂದು ವಿಶೇಷಣ 'ಇಡ' ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದಿಂದ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಲಂಕರಿಸಲಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ದೈವತ್ವ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತತೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ಪುರುಷರು ಆಶೀರ್ವಾದ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಅನುಗ್ರಹ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ, ದೈವತ್ವದ ಸೋಮ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ, ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ದೈವತ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಂತಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಯಜ್ಞ ನೆರವೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪದ, ಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಲಿ.

ಯಜ್ಞದ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಏಳು ಆಭರಣಗಳು
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-೭ ಸೂಕ್ತ 29 ಶ್ಲೋಕ 1

ಅಗ್ನಾವಿಷ್ಣೂ ಮಹಿ ತದ್ ವಾಂ ಮಹಿತ್ವಂ ಪಾಥೋ ಘೃತಸ್ಯಗುಹ್ಯಸ್ಯ ನಾಮ ।
ದಮೇದಮೇ ಸಪ್ತ ರತ್ನಾದಧಾನೌ ಪ್ರತಿ ವಾಂ ಜಿಹ್ವಾ ಘೃತಮಾ ಚರಣ್ಯಾತ್॥೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನ-ವಿಷ್ಣು ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಯಜ್ಞ, ನಿಮ್ಮ ಭವ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವೈಭವವು ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ, ಖಚಿತವಾಗಿ, ತುಪ್ಪದ ಗುಪ್ತ ಸಾರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ, ಜೀವನದ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾಧುರ್ಯದ ಸಂತೋಷದ ಹರಿವು. ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಏಳು ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಮನೆಯ ಯಜ್ಞದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಏಳು ಆಭರಣಗಳು (ಚಕ್ರಗಳು), ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಅಪಾನ ವಾಯು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ವ್ಯಾನ ವಾಯು, ಉದಾನ ವಾಯು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ), ಸಮಾನ ವಾಯು (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಫೈರ್) ನೀರು, ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದ ಗುಪ್ತ ಸಾರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ, ಜೀವನದ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾಧುರ್ಯದ ಸಂತೋಷದ ಹರಿವು.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಮೃತವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತವೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-೭ ಸೂಕ್ತ 76 ಶ್ಲೋಕ 6

ಧೃಷತ್ ಪಿಬ ಕಲಶೇ ಸೋಮಮಿನ್ದ್ರ ವೃತ್ರಹಾ ಶೂರ ಸಮರೇ ವಸೂನಾಮ್।

ಮಾಧ್ಯನ್ದಿನೇ ಸವನ ಆ ವೃಷಸ್ವ ರಯಿಷ್ಠಾನೋ ರಯಿಮಸ್ಮಾಸು ಧೇಹಿ ॥ ೬

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಮತ್ತು ದೃಡನಿಶ್ಚಯದ ಇಂದ್ರ, ಪೌರುಷದ ಮತ್ತು ಉದಾರ ಜೀವನ ಪ್ರೇಮಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಸಂತೋಷದ ಸೋಮವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ವೀರ ಯೋಧ, ಸಂಪತ್ತು, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಗೆಲುವಿಗಾಗಿ ಜೀವನದ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನೀನು ಕತ್ತಲೆಯ ಮೋಡಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವವನು ಮತ್ತು ಧೂಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವವನು. ಬನ್ನಿ ಯಜ್ಞದ ಮಧ್ಯ ದಿನದ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಸಂಪತ್ತಿನ ಮಳೆ ತರಿಸಿ. ಹೌದು, ನೀವೇ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಖಜಾನೆ. ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ.

ಪೌರ್ಣಮಿಯ ದಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಧ್ಯಾನ ಯಜ್ಞ ಪ್ರಶಸ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-೭ ಸೂಕ್ತ 81 ಶ್ಲೋಕ 4

ಪೌರ್ಣಮಾಸೀ ಪ್ರಥಮಾ ಯಜ್ಞಿಯಾಸೀದಹ್ನಾಂ ರಾತ್ರೀಣಾಮತಿಶರ್ವರೇಷು ।

ಯೇ ತ್ವಾಂ ಯಜ್ಞೈರ್ಯಜ್ಞಿಯೇ ಅರ್ಧಯನ್ತ್ಯಮೀ ತೇ ನಾಕೇ ಸುಕೃತಃ ಪ್ರವಿಷ್ಟಾಃ ॥೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪೌರ್ಣಮಸಿ, ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ರಾತ್ರಿ, ಜೀವನದ ಬೆಳಕಿನ ದೈವಿಕ, ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲು ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಅಗ್ರಗಣ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆರಾಧ್ಯ ಪೌರ್ಣಮಸಿ, ಜೀವನದ ದೈವತ್ವ ಯಜ್ಞ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞ ಗೌರವದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸುವವರು, ಅವರು, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಪವಿತ್ರ, ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಲು ತುಪ್ಪವನ್ನು (ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ಸ್) ನೀಡಲಾಗುವುದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-೭ ಸೂಕ್ತ 109 ಶ್ಲೋಕ 3

ಅಪ್ಸರಸಃ ಸಧಮಾದಂ ಮದನ್ತಿ ಹವಿರ್ಧಾನಮನ್ತರಾ ಸೂರ್ಯಂ ಚ ।

ತಾ ಮೇ ಹಸ್ತೌ ಸಂ ಸೃಜನ್ತು ಘೃತೇನ ಸಪತ್ನಂ ಮೇ ಕಿತವಂ ರನ್ಧಯನ್ತು ॥೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು, ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ವಿಕಸನ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ

ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತವೆ, ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಅವರು ನನ್ನ ಜೀವನದಿಂದ ಚತುರ, ಕಳ್ಳ, ಜೂಜಿನ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿರೋಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು.

ಈ ಯಜ್ಞವು ದುಷ್ಟರ, ವಿನಾಶಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಗಳ, ಮೋಸಮಾಡುವವರ, ಹೆದರಿಸುವವರ, ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುವವರ ಮತ್ತು ವಿಧ್ವಂಸಕರ, ನಾಶಪಡಿಸುವುದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-8 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 9

ತೀಕ್ಷ್ಣೇನಾಗ್ನೇ ಚಕ್ಷುಷಾ ರಕ್ಷ ಯಜ್ಞಂ ಪ್ರಾಞ್ಚಂ ವಸುಭ್ಯಃ ಪ್ರಣಯ ಪ್ರಚೇತಃ ।
ಹಿಂಸ್ರಂ ರಕ್ಷಾಂಸ್ಯಭಿ ಶೋಶುಚಾನಂ ಮಾ ತ್ವಾ ದಭನ್ ಯಾತುಧಾನಾ ನೃಚಕ್ಷಃ ॥೯॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿ, ಎಲ್ಲಾ ಅರಿವುಳ್ಳ, ಎಲ್ಲಾ ಜಾಗರೂಕ, ಜನರ ಪರಿಪಾಲಕ, ಎಲ್ಲಾ ಬಲಗಳು ಮತ್ತು ನೆಲದ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು, ಈ ಯಜ್ಞದ ಕ್ರಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಜನರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. ದುಷ್ಟ, ವಿನಾಶಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧ್ವಂಸಕರು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುವ, ಹೆದರಿಸುವ ಅಥವಾ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸದವರು, ಅವರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು, ಇದು ವಿಧ್ವಂಸಕರನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದೆಂದು.

ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಕ್ತಿಗಳು ದುಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತಾರೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-8 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 18

ವಿತಿಷ್ಠಧ್ವಂ ಮರುತೋ ವಿಕ್ಷ್ವೀಚ್ಛತ ಗೃಭಾಯತ ರಕ್ಷಸಃ ಸಂ ಪಿನಷ್ಟನ।
ವಯೋ ಯೇ ಭೂತ್ವಾ ಪತಯನ್ತಿನಕ್ತಭಿರ್ಯೇ ವಾ ರಿಪೋ ದಧಿರೇ ದೇವೇ ಅಧ್ವರೇ ॥೧೮॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಮಾರುತರು, ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಜನರಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಿರಿ, ಅಲ್ಲಿನ ದುಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿ, ಅವರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಅವರು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಪಕ್ಷಿಗಳಂತೆ ಹಾರಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಋಷಿಗಳು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸೂತ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-8 ಸೂಕ್ತ 9 ಶ್ಲೋಕ 14

ಅಗ್ನೀಷೋಮಾವದಧುರ್ಯಾ ತುರೀಯಾಸೀದ್ ಯಜ್ಞಸ್ಯ ಪಕ್ಷಾವೃಷಯಃ ಕಲ್ಪಯನ್ತಃ ।
ಗಾಯತ್ರೀಂ ತ್ರಿಷ್ಟುಭಂ ಜಗತೀಮನುಷ್ಟುಭಂ ಬೃಹದರ್ಕೀಂ ಯಜಮಾನಾಯ ಸ್ವರಾಭರನ್ತೀಮ್॥೧೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಋಷಿಗಳು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸೂತ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಯಜ್ಞದ ಪೂರಕ ಭಾಗಗಳು: ಅಗ್ನಿ, (ಬೆಂಕಿ) ಮತ್ತು ಸೋಮ, (ಹವಿಸ್ಸು ಬೆಂಕಿಯ ಆಹಾರ). ಮುಂದೆ, ಋಷಿಗಳು ತುರಿಯಾ (ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಚೆಗಿನ ವಿಶ್ವ ಯಜ್ಞದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿ) ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ದೈವಿಕ ಪದದ ಗಾಯತ್ರಿ, (ಓಂ ಮತ್ತು ಈಶ, ಸ್ವಾಹಾ, ಸೋಹಂ) ತ್ರಿಷ್ಟುಭ್, ("ಅ,ಉ,ಮ", ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ, ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ) ಜಗತಿ, (ಈ ಶ್ವ ರ, ಗುರು, ಅಂಬಾ, ದುರ್ಗಾ, ಆಯು,) ಅನುಷ್ಟುಭ್ (ಆನು, ಹರಿಂ, ಸುರಾ) ಮತ್ತು ಬೃಹಧರ್ಕಿಮ್ (ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಶಂಖದಂತೆ ಉಚ್ಚರಿಸಲಾಗುವ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಪಠಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ, ಈ ಪದದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಪೂಜಾ ರೂಪ, ಯಜಮಾನನಿಗಾಗಿ ಆನಂದದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-9 ಸೂಕ್ತ 5 ಶ್ಲೋಕ 17

ಯೇನಾ ಸಹಸ್ರಂ ವಹಸಿ ಯೇನಾಗ್ನೇ ಸರ್ವವೇದಸಮ್।
ತೇನೇಮಂ ಯಜ್ಞಂ ನೋ ವಹ ಸ್ವರ್ದೇವೇಷು ಗನ್ತವೇ ॥೧೭॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಹಬೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಯಜ್ಞ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಓ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿ, ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ಹೊಳೆಯ ಮೂಲಕ ನೀವು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾವಿರ ಧಾರೆಗಳ ಹರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತೀರಿ, ಆ ಮೂಲಕ ನೀವು ಭಗವಂತನ ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತೀರಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಯಜ್ಞವನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ದೈವತ್ವ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-9 ಸೂಕ್ತ 5 ಶ್ಲೋಕ 21

ಸತ್ಯಂ ಚರ್ತಂ ಚ ಚಕ್ಷುಷೀ ವಿಶ್ವಂ ಸತ್ಯಂ ಶ್ರದ್ಧಾ ಪ್ರಾಣೋ ವಿರಾಟ್ ಶಿರಃ।
ಏಷ ವಾ ಅಪರಿಮಿತೋ ಯಜ್ಞೋ ಯದಜಃ ಪಞ್ಚೌದನಃ ॥೨೧॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸತ್ಯಂ, (ಒಂದು ಸ್ವತಃ ಸಿದ್ದವಾದ ಮಾತು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಸತ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ನಿರಂತರ ವಾಸ್ತವತೆ) ಮತ್ತು ಋತಮ್, (ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಚಲನಶಾಸ್ತ್ರದ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಧರ್ಮಗ್ರಂಥ,) ಈ ಎರಡು ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಆ ಸತ್ಯದ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ, ಅವನ ಜೀವನದ ಉಸಿರು, ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಕೃತಿ, ಅವನ ತಲೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ದೈವಿಕ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾಸದ ಈ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಯಜ್ಞವು ಆರಾಧ್ಯ ಅಜಾ (ಎಲ್ಲಾ ಶಾಶ್ವತತೆಯಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ) ಎಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಾಶ್ವತ ಅಧಿಪತಿ ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಐದು ಅಂಶಗಳ ಯೋಜನೆಗಳು, ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೇವಿಸುವುದು, ಯೋಜನೆಗಳು, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯಜ್ಞ ಸೃಷ್ಠಿಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಉತ್ಪಾದಕತೆಯಾಗಿದೆ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-9 ಸೂಕ್ತ 10 ಶ್ಲೋಕ 14

ಇಯಂ ವೇದಿಃ ಪರೋ ಅನ್ತಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾ ಅಯಂ ಸೋಮೋ ವೃಷ್ಣೋ ಅಶ್ವಸ್ಯ ರೇತಃ।
ಅಯಂ ಯಜ್ಞೋ ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಭುವನಸ್ಯ ನಾಭಿರ್ಬ್ರಹ್ಮಾಯಂ ವಾಚಃ ಪರಮಂ ವ್ಯೋಮ ॥೧೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ವೇದಿಕೆ, ಯಜ್ಞ ಸೃಷ್ಠಿಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯಾಗಿದೆ, ಭೂಮಿಯ ಅಂತಿಮ ಅಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಸೋಮನ ಮಳೆ ಅನಂತ ಉದಾರ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಜೀವ ಬೀಜವಾಗಿದೆ. ಈ ಯಜ್ಞವು ಸೌರ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಪ್ರಪಂಚದ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಬ್ರಹ್ಮ ಭಗವಂತನ ಅಂತರ್ಗತ ದೈವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಇದು ಪದದ ಅಂತಿಮ ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಅದು ವೇದವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರದ ಯಜ್ಞ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ-10 ಸೂಕ್ತ 7 ಶ್ಲೋಕ 24

ಯತ್ರ ದೇವಾ ಬ್ರಹ್ಮವಿದೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಯೇಷ್ಠಮುಪಾಸತೇ।
ಯೋ ವೈ ತಾನ್ ವಿದ್ಯಾತ್ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಸ ಬ್ರಹ್ಮಾ ವೇದಿತಾ ಸ್ಯಾತ್॥೨೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪರಮಾತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ದೈವಿಕ ಋಷಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರ ಮಾಡಿದ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಆಗಲು ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರದ ಯಜ್ಞ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 6
ಆತ್ಮಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ

ಆತ್ಮಎಂದರೆ ಏನು"?

ಆತ್ಮ= आत्म = आ त म = अ अ त म

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ:- "ಲಕ್ಷ್ಮಿ (ಸಂಪತ್ತಿನ) ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ", ಅಥವಾ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಇಂತಹ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಅಮೃತ ವಾಯು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೂಹದ ಆಡಳಿತವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಶಕ್ತಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂತಹ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಇರುವವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ಆತ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕು ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಉದ್ಬವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯ ಬೆಳಕಿನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಕಲ ಸಂಪರ್ಕಿತ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗಲೇ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮನುಜನಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ-ವಾಗುವುದು, ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಾರಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಧನವು. ಇಂತಹ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ವೈಧ್ಯಕೀಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿ ಎಂತಲೂ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಂತಲೂ, ಲಕ್ಷ್ಮಿನಾರಾಯಣ ಎಂತಲೂ, ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಎಂತಲೂ, ಶಿವಶಕ್ತಿ ಎಂತಲೂ, ಭಗವಂತನೆಂತಲು, ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣನೆಂತಲೂ, ಅನಾದಿಯಿಂದ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಸಂಬೋದಿಸುತ್ತಲೇ ದೈವಿಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ ಯಜ್ಞವು; ಯಜ್ಞವೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾತ್ಮಕವು.

ಸರ್ವೇಷಾಂ ವಾ ಏಷ ಭೂತಾನಾಗಂ ಸರ್ವೇಷಾಂ
ದೇವಾನಾಮಾತ್ಮಾ ಯದ್ಯಜ್ಞಸ್ತಸ್ಯ ಸಮೃದ್ಧಿಮನು
ಯಜಮಾನಃ ಪ್ರಜಯಾ ಪಶುಭಿರ್ಬುಧ್ಯತೇ॥

(ಶ. ಬ್ರಾ. ೧೪-೩-೨-೧)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಕಲ ದೇವಮಾನವಾದಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಈ ಯಜ್ಞವೇ ಆತ್ಮ ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನಾಚರಿಸುವ ಯಜಮಾನನು ಸಕಲ ಸಂಪತ್ ವೃದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಯಜ್ಞದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವು ಪ್ರಶಂಸಿತವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಹೇಗೆ ಸಕಲ ದೇವಮಾನ-ವಾದಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆತ್ಮನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಯಜ್ಞವೂ ಸರ್ವಾತ್ಮಕವಾಗಿವೆ. ಇವೆರಡೂ ಭಿನ್ನವಲ್ಲ, ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ ಯಜ್ಞವು; ಯಜ್ಞವೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾತ್ಮಕವು. ವಿಶ್ವಕರ್ಮರೂಪನಾದ ಪ್ರಜಾಪತಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ ಯಜ್ಞವು.

ವಿವರಣೆ:- ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ರಚಿಸುವವನು. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿ-ಸುವುದು ಹೇಗೆ ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಅಕ್ಷರಶಃ ಇದರ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕಿದಾಗ "ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಆಯುಧ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ನಡೆಯುವುದೋ ಅದೇ ಆತ್ಮನು

ಐತರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ (5-1) ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲತತ್ತ್ವವಾವುದು? ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಅದು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಉತ್ತರ. ಈ ಆತ್ಮನು ಯಾರು? ಅವನ ಸ್ವರೂಪವೇನು? ಎಂದರೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ನಡೆಯುವುದೋ ಅದೇ ಆತ್ಮನು. ಈ ಆತ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮನು. ಇವನೇ ಇಂದ್ರನು. ಪ್ರಜಾಪತಿಯೂ ಇವನೇ ಮತ್ತು ಸಕಲ ದೇವತೆಗಳೂ ಇವನೇ. ಪಂಚಭೂತಗಳೂ, ಪೃಥ್ವಿಯೂ, ವಾಯುವೂ, ಆಕಾಶವೂ, ಜಲವೂ, ಜ್ಯೋತಿಗಳೂ ಸಕಲವೂ ಇವನೇ. ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪವಾದ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಇವನೇ ಮೂಲವು.

ಆತ್ಮವೇ ಪರಮಾತ್ಮ

ಆತ್ಮನೆಂದರೆ: ಆಪ್ನೋತಿ ಇತಿ ಆತ್ಮಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಪೂರ್ಣತತ್ತ್ವ - ಆತ್ಮನಿಗೇ ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮಾ ಎಂದೂ ಹೆಸರು – ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ

ಆತ್ಮಾ ಇತಿ, ಆಪ್ನೋತೇಃ ಅತ್ತೇಃ ಅತತೇರ್ವಾ ಪರಃ ಸರ್ವಜ್ಞಃ
ಸರ್ವಶಕ್ತಿಃ ನಿತ್ಯಶುದ್ಧಬುದ್ಧಮುಕ್ತಸ್ವಭಾವಃ ಅಜಃ ಅಜರಃ
ಅಮರಃ ಅಮೃತಃ ಅಭಯಃ ಅದ್ವಯಃ ಆತ್ಮಾ

ಶಂಕರರ ಐತರೋಪನಿಷದ್ಭಾಷ್ಯ ೧.೧.೧

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನೆಂದರೆ: ಆಪ್ನೋತಿ ಇತಿ ಆತ್ಮಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಪೂರ್ಣತತ್ತ್ವ; ಆತ್ಮನೆಂದರೆ, ಅತ್ತಿ ಇತಿ ಆತ್ಮಾ: ಜೀವರೂಪದಿಂದ ಶಬ್ದಾದಿವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮತತ್ತ್ವ; ಅತತೀತ್ಯಾತ್ಮಾ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇರುವ, ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಅಂತಸ್ತತ್ತ್ವವೇ ಆತ್ಮಾ; ಆತ್ಮನೆಂದರೆ ನಮಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪರೋಕ್ಷತತ್ತ್ವವಲ್ಲ. ಹತ್ತು ವಿಶೇಷಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.: ಪರಃ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಜ್ಞ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಃ ಆತ್ಮಾ ನಿತ್ಯಶುದ್ಧಬುದ್ಧಮುಕ್ತಸ್ವಭಾವಃ ಆತ್ಮಾ ಅಜಃ ಆತ್ಮಾ ಅಜರಃ ಆತ್ಮಾ ಅಮರಃ ಆತ್ಮಾ ಅಮೃತಃ ಆತ್ಮಾ ಅಭಯಃ ಆತ್ಮಾ ಅದ್ವಯಃ ಆತ್ಮಾ ಈ ಆತ್ಮನಿಗೇ ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮಾ ಎಂದೂ ಹೆಸರು. ಇವನಿಗೇ ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಅಕ್ಷರ, ಪುರುಷ, ಸತ್ಯ, ದೇವ, ಈಶ್ವರ, ಭಗವಾನ್, ಪರಮಾತ್ಮಾ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೆಸರುಗಳು.

ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಚಲನೆಗೆ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವ

ಮಹಾವಿದ್ವಾನ್ ಎಚ್ ಪಿ ವೆಂಕಟರಾವ್ ರವರು ತಾವು ಅನುವಾದಿಸಿದ ಸಾಯಣ್ಣಭಾಷ್ಯ ಋಗ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆ ಭಾಗ ೨೯ ರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ತರ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ಮೊದಲಿಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೋರುತ್ತಾ ಮಂಡಲ ೧೦ ಅನುವಾಕ-೭ ಸೂಕ್ತ 90 ಶ್ಲೋಕ 1 ನಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಗಮನಿಸೋಣ

ಸಹಸ್ರ ಶೀರ್ಷಾ ಪುರುಷಃ ಸಹಸ್ರ ಅಕ್ಷಃ ಸಹಸ್ರ ಪಾತ್.
ಸ ಭೂಮಿಂ ವಿಶ್ವ ತೋ ವೃತ್ ವ ಅತ್ ಯತಿ ಷ್ಠ ದ ದಶ ಅಂಗುಲಮ್

ಭಾಷಾರ್ಥ:- ಸಹಸ್ರ (ಅನಂತ) ಶೀರ್ಷಾ (ತುದಿ/ತಲೆ) ಪುರುಷಃ (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯತೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದ) ಸಹಸ್ರ (ಅನಂತ) ಅಕ್ಷಃ (ಅಕ್ಷ ರೇಖೆ) ಸಹಸ್ರ (ಅನಂತ) ಪಾತ್ (ರಕ್ಷಿಸುವ/ಬೀಳುತ್ತಿರುವ) ಸ (ವಾಯು/ಧ್ಯಾನ) ಭೂಮಿಂ (ಉಸಿರಾಟ ಚಲನೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ) ವಿಶ್ವ ತೋ (ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ) ವೃತ್ ವ (ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು) ಅತ್ (ಪಡೆಯಲು) ಯತಿಷ್ಠ (ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ಋಷಿ ಶಿಕ್ಷಕ) ದ (ತಯಾರಿಸುವ/ಕೊಡುವ /ಕೊಡುಗೆ) ದಶ (ಹತ್ತು) ಅಂಗುಲ (ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿರುವ) ಮ (ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅನಂತ ತುದಿಯುಳ್ಳ (ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದ ತುದಿ) ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯನನ್ನು (ಅಮೃತವನ್ನು) ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಅನಂತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ಅನಂತ ಅಕ್ಷ (ಅಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಹಾವು, ಆತ್ಮ

ಎಂಬುದಾಗಿದೆ) ರೇಖೆ (ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಚಲನೆಯ ನಾಡಿಗಳು). ವಾಯು ಉಸಿರಾಟ ಚಲನೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಪಡೆಯಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ಋಷಿ ಶಿಕ್ಷಕ ಕೊಡುಗೆ ಹತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿರುವ (ಮುದ್ರೆಗಳ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ.

ವಿವರಣೆ:- ಅನಂತ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ತುದಿ ಇರುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದದಿಂದ ಅನಂತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ಅನಂತ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಚಲನೆಯ ನಾಡಿಗಳು. ಉಸಿರಾಟವೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಇದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಪಡೆಯಲು ಅಮೃತವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪವಿತ್ರ ಶಿಕ್ಷಕ ಹತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. (ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಚಲನೆಗೆ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಿದೆ ವೇದ)

ಅವನ ಸ್ವರೂಪವು ಗೋಚರಾತೀತವಾದುದು

ಪುರುಷ ಏವೇದಂ ಸರ್ವಂ ಯದ್ಭೂತಂ ಯಚ್ಚ ಭವ್ಯಂ ।
ಉತಾಮೃತತ್ವ ಸ್ಯೇಶಾನೋ ಯದನ್ನೇನಾತಿರೋಹತಿ || 2

(ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ "ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದ" ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಅಳವಡಿಸಿದೆ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ಸಕಲ ಜಗತ್ತೂ ಎಂದರೆ ವರ್ತಮಾನಕಾಲದ ಸಕಲ ಜಗತ್ತೂ ಆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಅಂಶವೇ ಆಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಜಗತ್ತೂ ಅವನೇ ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸುವುದೂ ಅವನೇ ಎಂದರೆ ಅತ್ಮಾಂಶವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ ಅವನು ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ ಒಡೆಯನು: ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಭೋಗಸಾಧನವಾದ ಅನ್ನದಿಂದ ಅವನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಸ್ವರೂಪವು ಗೋಚರಾತೀತವಾದುದು.

ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವುದೇನೆಂದರೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹಮ್ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದೀ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲಾ ನರನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಅದುವೇ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ದೇಹದ ಹಿಂದಿನ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೂ ಅವನೇ ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೂ ಅವನೇ ಎನ್ನುವ ಗೋಪ್ಯ ಸೂಚನೆ ಇದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರ ಅಧ್ಯಾನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುವುದೇನೆಂದರೆ ಅವನು ಅನ್ನ ವಾಯು, ನೀರು, ಔಷದಿಗಳ ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪ, ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ದುರ್ಗಾ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡರು, ಶ್ರೀಹರಿಯಾಗಿ ಕಂಡರು, ಶ್ರೀ ಎಂದರೆ ಸರಸ್ವತಿ ಎಂತ ಅರ್ಥವೂ ಇದೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಾರಾಯಣನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡರು, ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನರಸಿಂಹನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡರು, ದೇಹದಲೆಲ್ಲಾ ಚಲಿಸುವ ನಾಗವಾಯು ರೂಪದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತನಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ (ಸಂಪತ್ತು) ಸಹಿತ ವಿಷ್ಣು, ರಂಗನಾಥ, ಪದ್ಮನಾಭಸ್ವಾಮಿ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಣಕಣದಲ್ಲಿ ಇರುವನು ಎಂದು ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ಇಂದಿಗಾದರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿದೆಯಾ ಬ್ರಹ್ಮಮಹರ್ಷಿ.

ವಾಯುರೂಪದಲ್ಲಿಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನೂ

ಅಯಂ ವಾಯುಃ .... ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ವಾಯೌ ತೇಜೋಮಯೋ ಅಮೃತಮಯಃ ....
ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮಮ್ ಪ್ರಾಣಃ ...... ಯೋ ಅಯಮಾತ್ಮೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮೇದಂ ಸರ್ವಂ।

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. ೨-೫-೩)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯುರೂಪದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನೂ ಆದ ಈ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ಪ್ರಾಣರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇವನೇ ಸರ್ವಾತ್ಮಕನಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು.

ಹೀಗೆ ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. ೨-೫-೩ ರಿಂದ 2-5-14 ರವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ "ಎಲ್ಲಾ ಪಂಚ ಭೂತಗಳಿಗೂ ಮಧುವಾಗಿಯೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ ಆಗಿರುವ ಪರಮ ಪುರುಷನು ಅಮೃತಮಯನೂ, ತೇಜೋಮಯನೂ ಆಗಿ ಸಕಲ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಇವನೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು. ಮಾನಸರೂಪವಾದ ತೇಜೋಮಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ವಾಗ್ಮಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ವಿದ್ಯುದ್ರೂಪದಿಂದ ಇದ್ದಾನೆ, ಶಬ್ದರೂಪದವನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಹೃದಯ ಆಕಾಶ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಥಾಪಿತನು, (ಹೃದಯ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಹಮ್ ಧ್ವನಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ" ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ (ಮೂಲಾ-ಧಾರದಲ್ಲಿನ) ಜೀವ ಉಸಿರು ಒಂದು ಆಯುಧ"), ಧರ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಬೆಳಗುತ್ತಾನೆ, ಸತ್ಯಾತ್ಮಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಮಾನವೀಯತೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಭೂತಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಮೃತಮಯನೂ ತೇಜೋಮಯನೂ ಆಗಿ ಸರ್ವಾತ್ಮಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇವನೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು, ಸಕಲ ಭೂತಗಳಿಗೂ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಸಕಲ ಚರಾಚರ ಜಗತ್ತಿಗೂ ಆತ್ಮರೂಪನಾದ ಇವನೇ ಸಕಾಲಕ್ಕೂ ಪ್ರಭುವು".

ಶುದ್ಧಾತ್ಮನೇ ಪರಮಾತ್ಮನು

ಏಕಾದಶವಿಕಾರಾತ್ಮಾ ಕಲಾಸಮಾರಸಮ್ಭೃತಃ |
ಮೂರ್ತಿಮನ್ತಂ ಹಿ ತಂ ವಿದ್ಧಿ ನಿತ್ಯಂ ಯೋಗಜಿತಾತ್ಮಕಮ್

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-18

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವನು ಪ್ರಾಣ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮುಂತಾದ ಹನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ (ಲಿಂಗಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ) ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಷೋಡಶಕಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಮೂರ್ತ-ವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥೂಲದೇಹಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. (ನಿತ್ಯನೂ, ಯೋಗದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವನೂ ಆದ ಶುದ್ಧಾತ್ಮನೇ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮೂರ್ತರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ಯೋಗಬಲದಿಂದ ಜಯಿಸಲ್ಪಡುವ ಆತ್ಮನೆಂದು ನೀನು ತಿಳಿಯುವವನಾಗು. ಜೀವವು ಪ್ರಾಣಾದಿಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾದುದು.)

ತಸ್ಮಿನ್ಯಹ್ ಸಂಸ್ಥಿತೋ ಹ್ಯಗ್ನಿರ್ನಿತ್ಯಂ ಸ್ಥಾಲ್ಯಾಮಿವಾಹಿತಃ |
ಆತ್ಮಾನಂ ತಂ ವಿಜಾನೀಹಿ ನಿತ್ಯಂ ಯೋಗಜಿತಾತ್ಮಕಮ್ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-19

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಗ್ನಿಯು ಉರಿಯುವಂತೆ-ಈ ಷೋಡಶಕಲಾ ಸಮುದಾಯವೆಂಬ ಶರೀರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವವೆಂಬ ಅಗ್ನಿಯು ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಜಯಿಸಲ್ಪಡುವ ಅದನ್ನೇ ಆತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿಯುವವನಾಗು.

ದೇವೋ ಯಃ ಸಂಸ್ಥಿತಸ್ತಸ್ಮಿನ್ನಬ್ಬಿನ್ದುರಿವ ಪುಷ್ಕರೇ |
ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞಂ ತಂ ವಿಜಾನೀಹಿ ನಿತ್ಯಂ ಯೋಗಜಿತಾತ್ಮಕಮ್

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-20

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಾವರೇ ಎಲೆಯಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಕಣದಂತೆ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನೂ, ನಿತ್ಯನೂ ಆದ ಜೀವಾತ್ಮನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹದಿನಾರು ಕಲೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗದಿಂದ ಆತ್ಮೋದಯ ಹೊಂದಿದ ಅವನನ್ನೇ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನನ್ನಾಗಿ ನೀನು ತಿಳಿ.

ಷೋಡಶಕಲಾ ೧೬ - ಪ್ರಾಣ, ಶ್ರದ್ದೆ, ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಪೃಥಿವೀ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು, ಅನ್ನ, ವೀರ್ಯ, ತಪಸ್ಸು, ಮಂತ್ರ, ಕರ್ಮ, ಲೋಕ, ನಾಮ.

ನಚ ಪ್ರಾಣಸಂಜ್ಞೋ ನ ವೈ ಪಂಚವಾಯು ರ್ನ ವಾ ಸಪ್ತಧಾತು ರ್ನ ವಾ ಪಂಚಕೋಶಃ।
ನ ವಾ ಕ್ವಾಣಿಪಾದೌನ ಚೋಪಸ್ಥಪಾಯೂ ಚಿದಾನಂದ ರೂಪಃ ಶಿವೋಹಂ ಶಿವೋಹಮ್ ॥ 2 ॥

ನಿರ್ವಾಣ ಷಟ್ಕ ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರಿಂದ ರಚಿತ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು, ಪಂಚವಾಯುಗಳು, ಏಳು ಧಾತು-ಗಳು, ಐದು ಕೋಶಗಳು, ಬಾಯಿ, ಕೈ, ಕಾಲು, ವಿಸರ್ಜನೇಂದ್ರಿಯ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಯಾವುದೂ ನಾನಲ್ಲ ನಾನು ಚಿದಾನಂದ-ರೂಪನು, ನಾನು ಶಿವಸ್ವರೂಪನು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರಚನಾಂಶಗಳು, ಶರೀರದೊಳಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಯಾವುವೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆ ಆತ್ಮವೇ.

ವೇದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

ವೀತರಾಗಭಯಕ್ರೋಧೈರ್ಮುನಿಭಿರ್ವೇದಪಾರಗೈಃ ।
ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪೋ ಹ್ಯಯಂ ದೃಷ್ಟಃ ಪ್ರಪಞ್ಚೋಪಶಮೋಽದ್ವಯಃ ॥ ೩೫

ಅಧ್ಯಾಯ - 2 - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬಾಂಧವ್ಯ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ವೇದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಂದ, ಈ (ಆತ್ಮ) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಬಹುವಿಧದ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ದ್ವಂದ್ವದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಎಲ್ಲ ಕಳಂಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗಿರುವ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು (ಪರಿತ್ಯಾಗದ ಪುರುಷರು) ಮಾತ್ರ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಭಾವಾವೇಶದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮಸುಕಾದ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ತರ್ಕಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಮತ್ತು ಯಾರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅವರಿಂದ ಅರಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ತಸ್ಮಾದೇವಂ ವಿದಿತ್ವೈನಮ್ ಅದ್ವೈತೇ ಯೋಜಯೇತ್ಸ್ಮೃತಿಮ್ ।
ಅದ್ವೈತಂ ಸಮನುಪ್ರಾಪ್ಯ ಜಡವಲ್ಲೋಕಮಾಚರೇತ್ ॥ ೩೬ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆದುದರಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಹೀಗೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ದ್ವಂದ್ವವಲ್ಲದ್ದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ದ್ವಂದ್ವವಲ್ಲದದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದೇವರನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕು ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ

ಆತ್ಮನಿ ಶಿವದೃಷ್ಟಿಃ ತೀರ್ಥೇ ದಾನೇ ಜಪೇ ಯಜ್ಞೇ ಕಾಷ್ಠೇ ಪಾಷಾಣಕೇ ಸದಾ ।
ಶಿವಂ ಪಶ್ಯತಿ ಮೂಢತಮ ಶಿವೇ ದೇಹೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತೇ ॥ ೫೭ ॥
ಅನ್ತಃಸ್ಥಂ ಮಾಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಬಹಿಷ್ಠಂ ಯಸ್ತು ಸೇವತೇ ।
ಹಸ್ತಸ್ಥಂ ಪಿಣ್ಡಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ಲಿಹೇತ್ ಕೂರ್ಪರಮಾತ್ಮನಃ ॥ ೫೮ ॥
ಶಿವಮಾತ್ಮನಿ ಪಶ್ಯನ್ತಿ ಪ್ರತಿಮಾಸು ನ ಯೋಗಿನಃ ।
ಅಜ್ಞಾನಾಂ ಭಾವನಾರ್ಥಾಯ ಪ್ರತಿಮಾಃ ಪರಿಕಲ್ಪಿತಾಃ ॥ ೫೯ ॥

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಿವನ ಕಲ್ಪನೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಖ ಜನರು ತೀರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಡುಗೊರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಪಗಳಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಮರದ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನ ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಶಿವವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೂ ಶಿವ ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ, ಬಾಹ್ಯವನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವವರು, ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದವರು, ತಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೆಕ್ಕುವವರಂತೆ. ಯೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಿವನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರು ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮದ ಸಹಜ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ವೈಶಾರದ್ಯಂ ತು ವೈ ನಾಸ್ತಿ ಭೇದೇ ವಿಚರತಾಂ ಸದಾ ।
ಭೇದನಿಮ್ನಾಃ ಪೃಥಗ್ವಾದಾಸ್ತಸ್ಮಾತ್ತೇ ಕೃಪಣಾಃ ಸ್ಮೃತಾಃ ॥ ೯೪ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ-ವರು ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮದ ಸಹಜ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವವ-ರನ್ನು ಮತ್ತು (ಘಟಕಗಳ) ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವವರನ್ನು ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವದವರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವರು

ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅರಿವು, ಬುದ್ದಿಯ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವರು, ಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿದ ಜೀವಚೈತನ್ಯವೇ ಜ್ಞಾನವೆನಿ-ಸುವುದು, ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಞಾನಕಾಂಡ ಎಂದರೆ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂ-ಪವನ್ನು ತಿಳಿಸತಕ್ಕ ಭಾಗ, ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ನರಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನತಂತು ಎನ್ನುವರು, ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಪಂಥ, ಜ್ಞಾನಪಂಥ, ಶಕ್ತಿಪಂಥ, ಭಕ್ತಿಪಂಥ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪಂಥಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು, ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಭೂಮಿಕೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ವಾಗ್ಭೂಮಿಕೆ, ಮನೋಭೂಮಿಕೆ, ಜ್ಞಾನಭೂಮಿಕೆ, ಶಾಂತಾತ್ಮಭೂ-ಮಿಕೆ, ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವರು, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪವಿತ್ರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞ ಎನ್ನುವರು, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧಗಳ (ವಾಸನೆ) ಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಎನ್ನುವರು. ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, (ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು) ಕಿವಿ, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು - ಇವು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಅಂಗಗಳು. ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿ-ಯುವುದು ಅಥವಾ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಥನಮಾಡಿ ಆತ್ಮನು ಎಂದಿಗೂ ಜನನ ಮರಣಗಳಿಲ್ಲದ ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನೇ ಎಂಬ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾಚಾರ್ಯನಾದ ಯಮದೇವನು ಉಪದೇಶಗಳ ಖಚಿತ-ವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನೇ ಸರಳವಾದ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರ ಸರಸ್ವತೀಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ತಮ್ಮ ಕಾಠಕೋಪ-ನ್ಯಾಸಮಂಜರಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪರಮಾರ್ಥ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂಬ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಕಾಳಿದಾಸನು "ವಾಗರ್ಥಾವಿವ ಸಂಪೃಕ್ತೌ ವಾಗರ್ಥ ಪ್ರತಿಪತ್ತಯೇ ಜಗತಃ ಪಿತರೌ ವಂದೇ ಪಾರ್ವತಿ ಪರಮೇಶ್ವರೌ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ಇದರ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ ಹೀಗಿದೆ "ಒಬ್ಬ ಪವಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯುಳ್ಳವನು, ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ರಕ್ಷಕನಾಗಿ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತರುವ, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಋಷಿಯು ಶುಭ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಕರೆಯುವನು. ವಾಯುವು ವೈದ್ಯ ತಂದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕಳುಹಿಸಲು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಆಯುಧ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಗ್ನಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ." ಅರ್ಥಾತ್ ಪವಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾಯುವು ವೈದ್ಯ ತಂದೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತರುವ ಋಷಿಯೂ ಅಮೃತವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಜಪ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವನು. ಅಂತಹ ಅಮೃತ ಕುಡಿದು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಹರಡುವ ಬೆಳಕು ಆತ್ಮವಾಗಿದೆ. ಸರ್ವವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವ ಪರಮ ಜ್ಞಾನವೇ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೇದಾಂತಿಗಳು.

ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ". ಜೀವದ ಉಸಿರಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯೇ ಆತ್ಮ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಮೃತದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರ ಪದದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ನೋಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಮತ್ತು ರಾಮಾನುಜಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಹಾವು, ಆತ್ಮ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಕ್ಷರ ಎಂದರೆ ನೀರು, ದೇಹ, ಮೋಡ, ಕರಗುವಂತದ್ದು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಅ ಎಂದರೆ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಮಿಂಚು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ, ರ ಎಂದರೆ ಬೆಂಕಿ, ಉಜ್ವಲತೆ. ಅಕ್ಷರ ಎಂದರೆ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಅಕ್ಷರ, ಉಚ್ಚಾರಾಂಶ, ಶಬ್ದ ಎಂಬುದೂ ಆಗಿದೆ. ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ (ಅಕ್ಷರ ಎಂದರೆ) ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಿಂಚಿನ ಉಜ್ವಲತೆ/, ಉಜ್ವಲತೆಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ/, ಉಜ್ವಲತೆಯ ಆತ್ಮ/, ಜೀವ ಉಸಿರು ನೀರು/ ಎಂಬುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವದ ಉಸಿರಲ್ಲಿ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಅಮೃತದ ನೀರು ಆತ್ಮ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಅಕ್ಷರ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತ "ವಿನಾಶ ರಹಿತಃ ಭಗವತಃ ಮಾಯಾಶಕ್ತಿಃ" ಎಂದರೆ ನಾಶರಹಿತನಾದ ಭಗವಂತ ಮಾಯಾಶಕ್ತಿಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ, "ಆತ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ವರೂಪವೂ ಹೌದು; ಚೈತನ್ಯ ಗುಣಕವೂ ಆಗಿರುವುದು. ಆದು ಸ್ವರೂಪತಃ ನಿರ್ವಿಕಾರ; ಗುಣತಃ ಸವಿಕಾರ. ಕ್ರಿಯಾರೂಪಗಳಾದ ಜ್ಞಾತೃತ್ವ ಕರ್ತೃತ್ವ ಭೋಕ್ತೃತ್ವಗಳು ಆತ್ಮನ ನೈಜ ಧರ್ಮಗಳಾದುದರಿಂದ ಆತ್ಮ ಬಹುತ್ವವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ."

ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜ ಎಂಬ 1945 ರಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ರಾಘವಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ "ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸೂತ್ರ ಗ್ರಂಥ ಬಾದರಾಯಣರ "ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ" ಇದಕ್ಕೆ ಶಂಕರ, ರಾಮಾನುಜ ಮಧ್ವ, ವಲ್ಲಭ, ನಿಂಬಾರ್ಕ, ಯಾದವ, ಭಾಸ್ಕರ, ಶ್ರೀಕಂಠ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಜನ ಮಹನೀಯರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಬರೆದು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮತವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೇ ಸೂತ್ರ ಗ್ರಂಥವಾದರೂ ಆಚಾರ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿ ಭೇದದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮತಗಳ, ಹಲವುಬಾರಿ ವಿರುದ್ದವಾದ ವಾದಗಳುಳ್ಳ ಮತಗಳ, ಆವಿರ್ಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಹನೀಯರ ಭಾಷ್ಯಗಳು ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಉಪನಿಷದ್ವಾಕ್ಯಗಳ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದುವು. ಅಂತೆಯೇ ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜರೂ ತಮ್ಮ ಭಾಷ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭ ಮಾಡುತ್ತ ತಾವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಿಕಾರರಾದ ಬೋಧಾಯನ ಮತ್ತು ಟಂಕ, ಗುಹದೇವ, ದ್ರಮಿಡಾಚಾರ್ಯರೆಂಬ ಭಾಷ್ಯಕಾರರು, ಭಾರುಚಿ, ಕಪರ್ದಿ ಮುತಾದವರು ತೋರಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ "ಶ್ರೀಭಾಷ್ಯ" ದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಯಾವುದೋ ಸಂಪ್ರದಾಯ ವಿರುದ್ಧವಾದ ನವೀನವಾದ ಅರ್ಥಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದರ ಬದಲು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಜಾಡನ್ನೇ ಹಿಡಿದು ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸಮನ್ವಯಿಸಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ."

ಅಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಮಾಜದಿಂದ ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದ ಪ್ರಥಮ ಆಚಾರ್ಯರೇ ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜಾ-ಚಾರ್ಯರು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತೀರ ಹಿಂದುಳಿದ ಜನಾಂಗದವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು ಅವರಿಗೆ ದೇವಾಲಯ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕುಲದವರು ಎಂದು ಕರೆದ ಮಹಾಮಹಿಮರು. ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಭಗವಂತನ ಲೋಕಪಿತೃತ್ವ ಹಾಗೂ ಮಾನವನ ವಿಶ್ವಭ್ರಾತೃತ್ವ ಎರಡನ್ನೂ ನಿರೂಪಿಸಿ, ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ತತ್ವವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿದರು. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ, ಅನುಮಾನ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ಞಾನವೇ ಸರಿಯಾದುದು, ಎಲ್ಲದರ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಪರಮಾಧಾರ, ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಆದಿ ಅಂತಿಮ ಕಾರಣ, ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಗುರಿ ಬ್ರಹ್ಮನ್. ಏಕಮೇವಾ ದ್ವಿತೀಯವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವು ತಾನು ಅನೇಕವಾಗಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಚೇತನ-ಅಚೇತನ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರಮಕರ್ತೃವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವು ಜೀವ ಪ್ರಕೃತಿಗಳಿಂದ ವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದು. ಪ್ರಪಂಚವು ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪವಾದುದಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು, ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಎರಡೂ ಭಗವಂತನ ಸಂಕಲ್ಪದ ಸ್ವತಃ ಸಿದ್ಧಿ ಆಗಿದೆ, ಎಂದು ಸಾರಿದರು.

ಪರಮಾತ್ಮ ಅಂದರೆ ಯಾರು ?

ಪರಮಾತ್ಮ = **परमात्म = प र म अ त म** ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಗರ್ಭಾಶಯದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಹೊಳಪು" ಅಥವಾ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾಶ ಮಾನತೆ". ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪನೇ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಭಗವಂತ, ಭಗವತಿ, ಭಗವಾನ್, ದೇವ, ದೇವಿ ಎಂಬ ಪದಗಳಿಂದಲೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತ ಎಂಬುದರ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ, "ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಶ್ಲಾಘಿತ ಅಮೃತ" ಭಗವತಿ ಪದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ, "ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಶಾಂತತೆ" ಭಗವಾನ್ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ, "ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ", ದೇವ ಎಂದರೆ "ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು" ದೇವಿ ಎಂದರೆ, "ಸೋಮದಿಂದ (ಅಮೃತದಿಂದ) ರಕ್ಷಣೆ".

ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ

ಉಪತ್ವಾಗ್ನೇ ದಿವೇದಿವೇ ದೋಷಾವಸ್ತರ್ಧಿಯಾ ವಯಮ್ |
ನಮೋ ಭರಂತ ಏಮಸಿ || 7

ಋಗ್ವೇದ 1-1-7

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ನಾವು ಕೇವಲ ಜಪಮಾಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿದೊಡನೆ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾವಿರಾರು ಬಾರಿ ಭಗವಂತನ ನಾಮವನ್ನು ಬರೆದರೆ ಸಾಕು ಭಗವಂತನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. (ತಜ್ಜಪಸ್ತದರ್ಥಭಾವನಮ್-ಯೋಗದರ್ಶನ) ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಸುಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಬೇಕು. ತದನಂತರ ಜ್ಞಾನಪೂರ್ವಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಂತ್ರದ ಭಾವ-ಹೇ ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ ಸರ್ವೋಪಾಸ-ನೀಯನಾದ ಪರಮಾತ್ಮ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸುಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿ ಜ್ಞಾನಪೂ-ರ್ವಕ ಶ್ರೇಷ್ಠಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಹಾಗೂ ನಿನ್ನ ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣ-ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಗಲುರಾತ್ರಿ ನಿರಂತರ ನಿನ್ನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿನ್ನ

ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಭಗವಂತನು ಕೇವಲ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಾನಗಳೂ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆನಂದರಸ ಪ್ರಾಪ್ತ

ವಾಯೋ ತವ ಪ್ರಪೃಂಚತೀ ಧೇನಾ ಜಿಗಾತಿ ದಾಶುಷೇ |
ಉರೂಚೀ ಸೋಮಪೀತಯೇ || 3

ಋಗ್ವೇದ 1-2-3

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷಾಲಂಕಾರದಿಂದ ಉಭಯಾರ್ಥವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ವಜ್ಞನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾನವ-ಮಾತ್ರರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ ವೇದವಾಣಿಯನ್ನು ಚತುರ್ವೇದಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಸರ್ವಜ್ಞಾನಗಳ ಆಕರವಾದ ವೇದವಾಣಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಪಂಚದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆನಂದರಸವನ್ನು ಪಾನ ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥಭಾವದಿಂದ ಸರ್ವಜನ ಹಿತಾರ್ಥ ಸಮಸ್ತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಕೂಡಾ ವೇದವಾಣಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಚ್ಚರಿಸಲ್ಪಡುವ ವಾಣಿಯ ನಾಲ್ಕು ಸ್ವರೂಪ ಪರಾ, ಪಶ್ಯಂತಿ, ಮಧ್ಯಮ, ವೈಖರೀ ಮತ್ತು ವಾಣಿಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬಲ್ಲವನಾಗಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಭಾವದಿಂದ ಸರ್ವರಿಗೆ ಸಕಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುವ ವಿದ್ವಾಂಸನು ವಾಚಸ್ಪತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅನುದಿನವೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅರ್ಚಿಸೋಣ

ಯೋ ರಾಯೋऽವನಿರ್ಮಹಾನ್ ತ್ಸುಪಾರಃ ಸುನ್ವತಃ ಸಖಾ |
ತಸ್ಮಾ ಇಂದ್ರಾಯ ಗಾಯತ || ೧೦

ಋಗ್ವೇದ 1-4-10

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವಜ್ಯೇಷ್ಠನೂ, ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠನೂ, ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ಸರ್ವಗಮ್ಯನೂ, ಭಕ್ತವತ್ಸಲನೂ, ಸರ್ವೋಪಾಸ್ಯನೂ ಸರ್ವರಕ್ಷಕನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಯಾರು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಸತ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಭಾವನೆಯಿಂದ ಪರೋಪಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಹಾಗೂ ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅವನನ್ನು ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರೆಲ್ಲರ ಸಮಸ್ತ ಮನೋಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಈಡೇರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉತ್ತಮ ಸನ್ಮಿತ್ರನಾಗಿ ಸರ್ವವಿಧದಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನೂ, ಆಯುರಾರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಸಕಲ ವಿಧದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಶರಣಾಗತ ಭಕ್ತವತ್ಸಲನನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುದಿನವೂ ಸ್ತುತಿಸೋಣ, ಅರ್ಚಿಸೋಣ, ಉಪಾಸಿಸೋಣ.

ಮೋಕ್ಷ ಪಡೆದ ನಂತರವೂ ಜನ್ಮವಿರುತ್ತದೆ

ಕಸ್ಯ ನೂನಂ ಕತಮಸ್ಯಾಮೃತಾನಾಂ ಮನಾಮಹೇ ಚಾರು ದೇವಸ್ಯ ನಾಮ |
ಕೋ ನೋ ಮಹ್ಯಾ ಅದಿತಯೇ ಪುನರ್ದಾತ್ ಪಿತರಂ ಚ ದೃಶೇಯಂ ಮಾತರಂ ಚ || 1

ಋಗ್ವೇದ 1-24-1

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವಗಳುಳ್ಳ, ಅನಾದಿ ಅನಂತ ಮತ್ತು ಅವಿನಾಶಿ ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯ ಸ್ವರೂಪರಾದ ಪ್ರಕೃತಿ, ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಏಕಮಾತ್ರನೂ, ಅನಾದಿ ಅನಂತನೂ, ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆದ ಯಾವ ದೇವನು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ ನಮಗೆ ಪುನಃ ಈ ಅಖಂಡನೀಯವಾದ ಅರ್ಥಾತ್ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಶವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದೋ ಅಂತಹ ಪೃಥ್ವಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಜನ್ಮವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮಾತಾ ಪಿತರರನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ, ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅ ದೇವನ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ನಾಮವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ತಿಳಿದು ಅವನನ್ನೇ ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು. ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರವೂ ನಾವು ಪುನಃ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ಎಂಬ ವಿಷಯವು ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಶುನಃ ಶೇಪೋ ಹ್ಯಹ್ವದ್ ಗೃಭೀತ-ಸ್ತ್ರಿಷ್ವಾದಿತ್ಯಂ ದ್ರುಪದೇಷು ಬದ್ಧಃ |

ಅವ್ಯೆನಂ ರಾಜಾ ವರುಣಃ ಸಸೃಜ್ಯಾ ದ್ವಿದ್ವಾ ಅದಬ್ಧೋ ವಿ ಮುಮೋಕ್ತು ಪಾಶಾನ್ ||

ಋಗ್ವೇದ 1-24-13

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಶ್ರೇಷ್ಠಕ್ರಿಯಾ ಶೀಲನಾದ ವಿದ್ವಾಂಸನು ಜ್ಞಾನಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನಾ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜ್ಞಾನಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನಾ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಾನೆ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕರ್ಮವನ್ನು ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವದಿಂದ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕಾಮಭಾವದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ದ್ವಾ ಸುಪರ್ಣಾ ಸಯುಜಾ ಸಖಾಯಾ ಸಮಾನಂ ವೃಕ್ಷಂ ಪರಿ ಷಸ್ವಜಾತೇ |

ತಯೋರನ್ಯಃ ಪಿಪ್ಪಲಂ ಸ್ವಾದ್ವ-ತ್ಯನಶ್ನನ್ನನ್ಯೋ ಅಭಿ ಚಾಕಶೀತಿ ||

ಋಗ್ವೇದ 1-164-20

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ರೂಪಕಾಲಂಕಾರವಿದೆ. ಶರೀರವೆಂಬ ವೃಕ್ಷ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀವಾತ್ಮ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣ ಪಕ್ಷಿಗಳು. ಪರಮಾತ್ಮನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾತ್ಮನು ಸ್ಥೂಲ ರೂಪ, ವಿಲಕ್ಷಣ ಸ್ವಭಾವ ಇಬ್ಬರದ್ದೂ, ಆದರೂ ವ್ಯಾಪ್ಯ - ವ್ಯಾಪಕಭಾವದಿಂದ ಎರಡೂ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಈ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ಭೋಗಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಈಶ್ವರನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪ್ತನಾಗಿ ಜೀವಿಗಳು ನಡೆಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯಾಕಲಾಪಗಳನ್ನು ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಪಾಪ-ಪಣ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕರ್ಮ ಬಂಧವಾಗಲಿ, ಅವುಗಳ ಫಲರೂಪವಾದ ದುಃಖ - ಸುಖಗಳ ಭೋಗವಾಗಲೀ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಯಾಯ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶನಂತೆ ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸದಾಕಾಲ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ, ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬೇಕು

ಅವ ತೇ ಹೇಳೋ ವರುಣ ನಮೋಭಿ ರವ ಯಜ್ಞೇ ಭಿರೀಮಹೇ ಹವಿರ್ಭಿಃ |
ಕ್ಷಯನ್ನಸ್ಮಭ್ಯಮಸುರ ಪ್ರಚೇತಾ ರಾಜನ್ನೇನಾಂಸಿ ಶಿಶ್ರಥಹ್ ಕೃತಾನಿ || 14

ಋಗ್ವೇದ 1-24-14

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಯೂ, ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ಸಕಲಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಕೊಡುವವನೂ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಮಾತ್ರರಿಗೆ ವೇದಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಜ್ಞಾನ ಪೂರ್ವಕ. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ನಿರ್ಗತಿಕರಿಗೆ, ದೀನರಿಗೆ ದರಿದ್ರರಿಗೆ ಅನ್ನ ಜಲಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ, ಯಜ್ಞಾನುಷ್ಠಾನದ ಮೂಲಕ ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು. ಎಂದಿಗೂ ಅವನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸದೇ ಅವನ ಅವಹೇಳನವನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಜ್ಞಾನುವರ್ತಿಯಾಗಿ ಅವನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಸದಾಕಾಲ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ, ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಾವು ಮಾಡಿದ, ಪಾಪಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ಶಿಥಿಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸುಜ್ಞಾನಿಯಾದವನಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಪಾಪದ ಬೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು. ಪಾಪದ ಭೀತಿಯಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ನಾಶ: ಮಾಡಲು ಸಕಲ : ತೀರ್ಥ ಕ್ಷೇತ್ರಾದಿಗಳಿಗೆ ಅಲೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಬೆಳಗಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಪರಿಶುದ್ಧನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ, ಅವನೆಂದಿಗೂ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವತ್ರ ಗಮನಶೀಲನೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ, ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪನೂ ಜೀವ-ಮಾತ್ರರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವವನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಂದ- ಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚರಾಚರ ಜಗತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವನು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಂದಲೇ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚರಾಚರ ಜಗತ್ತು ಸುಂದರವೂ, ಮನೋಹರವೂ ಆಗಿದೆ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸದಾಕಾಲ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೃದಯಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಮಾನನಾಗಿ ತನ್ನ ದಿವ್ಯವಾದ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಮಸ್ತ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರವೂ ದುರ್ಗುಣ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳೂ, ದುಃಖದಾರಿದ್ರಗಳೂ, ವೈರಮನಸ್ತಾಪಗಳೂ ಹಾಗೂ ಅಶಾಂತಿಯೂ ನಾಶವಾಗಲಿ. ಸರ್ವರಕ್ಷಕನಾದ ಪರಮಾತ್ಮ ನೀನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವವನಾಗಿದ್ದೀಯೆ. ನಾವು ಕೂಡಾ ವಿನಾಶದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸುಂದರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಸುಭದ್ರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡೋಣ

ಪೂ ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಭೋಧಿತವಾದುದ್ದು

ಪುರಾಣ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದ ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ಅರ್ಥ "ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಲು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಮನುಜ ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧನಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಇದೆ. ಅಥವಾ ಪುರಾಣವು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವೆಂದು ಆಗಬಹುದು.

ಅತ್ರ ಜನ್ಮಸಹಸ್ರಾಣಾಂ ಸಹಸ್ರೈರಪಿ ಸತ್ತಮ|
ಕದಾಚಿಲ್ಲಭತೇ ಜಂತುಃ ಮಾನುಷ್ಯಂ ಪುಣ್ಯಸಂಚಯಾತ್॥
ಗಾಯಂತಿ ದೇವಾಃ ಕಿಲ ಗೀತಕಾನಿ ಧನ್ಯಾಸ್ತು ಯೇ ಭಾರತಭೂಮಿಭಾಗೇ|
ಸ್ವರ್ಗಾಪವರ್ಗಾಸ್ಪದಮಾರ್ಗಭೂತೇ ಭವಂತಿ ಭೂಯಃ ಪುರುಷಾಃ ಸುರತ್ವಾತ್ ॥

ವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣ - 2-3-23, 24

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಸಾವಿರಾರು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪುಣ್ಯವಿಶೇಷದಿಂದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಜನ್ಮ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಈ ಭಾರತ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರೇ ಧನ್ಯರು ಎಂದು ದೇವತೆಗಳು ಹಾಡಿಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ

ಭರತ ಖಂಡವು ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವತಾ ಜನ್ಮಕಳೆದ ನಂತರ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿ; ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯಿಂದ ನಿತ್ಯನಾಗಬೇಕು

ಜ್ಞಾನಶೂನ್ಯಾ ನರಾ ಯೇತು ಪಶವಃ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಾಃ |
ತಸ್ಮಾತ್ಸಂಸಾರನೋಕ್ಸಾಯ ಪರಂ ಜ್ಞಾನಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂ.ಭಾ - ಅಧ್ಯಾಯ 32 ಶ್ಲೋಕ 40

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯರು ಪಶುಗಳೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಸಂಸಾರಬಂಧ ನಿವೃತ್ತಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಡಿಗಡಿಗೂ ಹೊಂದಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಂಸಾರ ಎಂದರೆ ಭವಸಾಗರ, ಪ್ರಪಂಚ, ಲೋಕವ್ಯವಹಾರಗಳು ಎಂತಲೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಲೋಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವ ವಿಧ್ಯಮಾನವೇ ಸಂಸಾರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಬರುವರೆಂದು ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿಯೂ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡವರಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಎಂದು ವೇಷವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಆದವರಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ (ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ) ಪರಿಪಾಲನೆ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಸಾರ ಮಾರ್ಗವು ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಸನ್ಯಾಸ ಮಾರ್ಗವು ಸರಿ ಎಂಬ ತತ್ವ ಇದ್ದದ್ದೇ ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶದ ಶಿವ ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಪುರುಷೋತ್ತಮನಾದ ರಾಮ ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಜಗದ್ಗು-ರುವಾದ ಕೃಷ್ಣ ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ವೇದ ರಚಿಸಿದ ವೇದವ್ಯಾಸರು ಅವರ ತಂದೆ ಪರಾಶರರು ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಕಾಲಜ್ಞಾನಿ ವೀರಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರಿಯಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಪಾಲನೆ ಮುಖಾಂತರ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿಯಬೇಕು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಪಾಲನೆ ಎಂದರೆ "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲತೆ ಚಲಿಸುವ ನಿಪುಣನಾಗುವುದು". ಅದನ್ನು ಕಲಿತು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿರುವ ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವವನಾಗಿ ಸದಾ ಕರ್ಮಾಸಕ್ತನಾಗಿರುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಂಸಾರಿಯೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಕೇವಲ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ದ್ರವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಸೋಮ ರಸ, ಅಮೃತ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಕಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಜೀವಾಮೃತವನ್ನು ತುಂಬುವ ದ್ರವ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ ಮಾಡದೆ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಗ ಮಾಡದೆ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಎಂಬ ಅರಿವಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗುವುದು.

ಈ ಪ್ರಕೃತಿ, ಪುರುಷ, ಮಾಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು - ಅದರಿಂದ ಬರುವ ತಾಪತ್ರಯಗಳು - ಇವು ಸಂಸಾರ. ಈ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಷ್ಟ, ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯನು ಪರಮಾತ್ಮನೇ. ಸಂಸಾರ - ಎಂದರೆ ಜಗತ್ತು, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆಯೋ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರವು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ್ದು ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹಗಳನ್ನು ಭವಸಾಗರವನ್ನು ಸೇರಿರುವ ಆತ್ಮಗಳು ದಾಟಲು ಇದು ಬೇಕಾದ ದೋಣಿ. ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳೆಂಬ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು, ಸತ್ವರಜಸ್ತಮೋ-ಗುಣಗಳು, ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಕಾನನಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿ, ಪುರುಷ, ಮಾಯೆಗಳು, ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಹುಚ್ಚೆಬ್ಬಿಸುವ ಕಾಡು ಅರಣ್ಯಗಳು - ಪರ್ವತದ ಗರ್ಭದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ

ದೇಹವೆಂಬ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಾಸ-ಮಾಡುವ ಜೀವಾತ್ಮನೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ರೂಪ. ಸಂಸಾರ ಸಾಗರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ, ಮಾಯೆ, ಪುರುಷ, ಸಂಸಾರದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅಂಟಿದ ಅಂಟಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಆತ್ಮನ ನಿಜ ಭಾವವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನ ದಯೆಗಾಗಿ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅವನ ಕರುಣೆಯಿಂದಲೇ ಭವಸಾಗರದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಶುಭ್ರತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮರು ಶುಬ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಸಮಾನವಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಶಾಶ್ವತವಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವೆಂದು ಮಹಾಮೋಹದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭಾವಿಸುವರು. ಸಕಲ ಪಾಪಗಳೂ (ದೋಷಗಳು, ದುರಾಚಾರ, ತಪ್ಪುಗಳು, ಅಪರಾದಗಳು, ದುರದೃಷ್ಟ, ಕೇಡು, ಅನಿಷ್ಟ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ, ದುಷ್ಕರ್ಮ, ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸು) ನಷ್ಟವಾದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಬುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆ ಬುದ್ದಿಯನ್ನೇ ಜ್ಞಾನಶಬ್ದದಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಿರುವರು. ಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷಪ್ರದವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಕರ್ಮ, ಜ್ಞಾನ ಎಂಬುದಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕರ್ಮಯೋಗ ಹೊರತು ಜ್ಞಾನಯೋಗವು ಸಿದ್ದಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅಹಿಂಸೆ ಸತ್ಯವಚನ, ಕ್ರೋಧವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ದಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿ-ರುವುದು, ಅಸೂಯೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ದಯೆ ಇವುಗಳು ಜ್ಞಾನಯೋಗಿ, ಕರ್ಮಯೋಗಿಗಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನವಾದುವುಗಳು ಎಂದರೆ ಉಭಯರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಮಾಡಬೇಕು. ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವಾಮಿಕವೆಂದು (ಪರಮಾತ್ಮಾಧೀನ) ತಿಳಿಯುವವರೇ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಜಗತ್ತು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪರಮಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವಾಮಿ-ಕವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಮಾಯೆಯೇ ಅಜ್ಞಾನದಾಯಕವಾದುದರಿಂದ ಅಜ್ಞಾನಶಬ್ದ ಬೋಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಮಾಯೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಿದವರಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಯೆಯು ಸತ್ತಲ್ಲ (ಇರುವುದಲ್ಲ) ಅಸತ್ತಲ್ಲ (ಇಲ್ಲದಿರುವುದಲ್ಲ) ಉಭಯಾತ್ಮಕವಲ್ಲ (ಗುಣ ಮತ್ತು ರೀತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ) ಆದುದರಿಂದ ಅದು ಇಂತಹುದೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅದು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಭೇದಬುದ್ಧಿ ಪ್ರದವೆಂದೂ (ಕಲ್ಪನೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದು) ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅನಾದಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ಜ್ಞಾನಶಬ್ದದಿಂದ ಉಕ್ತನಾಗುವನು (ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದಾನೆ). ಪರಮಾತ್ಮನು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ, ಕಸುಬು, ಉದ್ಯೋಗ, ವೇದದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಕಾಂಡ ಜ್ಞಾನಕಾಂಡ ಎಂದು ಎರಡು ಭಾಗವುಳ್ಳದ್ದು, ಕರ್ಮಜ ಎಂದರೆ ಪುಣ್ಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೇವತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದವನು, ಕರ್ಮಜೀವಿ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಹೀನವಾದ ಕರ್ಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವವನು. ಕರ್ಮಠ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾದವನು, ಕರ್ಮಠತನ ಎಂದರೆ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿರುವವನು, ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕರ್ಮ ಭೂಮಿ ಎನ್ನುವರು, ಪರಲೋಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೂರು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗ, ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗ, ಕರ್ಮಮಾರ್ಗ, ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕರ್ಮಯೋಗವೆನ್ನುವರು. ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇಂದ್ರಿಯ - ಕೈ, ಕಾಲು, ನಾಲಿಗೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಆಸನದ್ವಾರ. ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ದೇಹವು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ದ್ವಿಜನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಡೆ ವಿಪ್ರ, ದ್ವಿಜ, ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂದು ಬಂದಿರುವ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇದು ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು ಅಂದು ಅವರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ ಸಂಧರ್ಬ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜಾತಿಯವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು, ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪದಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ವಿಪ್ರ:- ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಪ್ರೇರಕನು, ಗಾಯಕ, ಕವಿ, ನೋಡುವವನು, ಕಲಿತ ದೇವತಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಕಲಿತವ, ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಋಷಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮನುಷ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ. (ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆದ ಜನರು, ಅಥವ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಜನರು ಎನ್ನಬಹುದು)

ಬ್ರಾಹ್ಮಣ:- ದೈವಿಕವಾದದ್ದು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಮನುಷ್ಯ, ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು, ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನು, ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನದ ಅಥವ ಸಿದ್ದಾಂತದ ವಿವರಣೆಗಳು, ಸಮಾವೇಶ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ವಿವರಣೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ್, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಗುಂಪು. (ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರುವವನು ಮಾತ್ರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಆಗುತ್ತಾನೆ.)

ಬ್ರಹ್ಮನ್ :- ಪವಿತ್ರ ಪದ, ಭಕ್ತಿ, ಪವಿತ್ರ ಜೀವನ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ತುಲಾಭಾರ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಋಷಿ, ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವರು. (ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖ, ಹೊಳಪು, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಬಲ್ಲವನು ಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ)

ದ್ವಿಜ:- ಎರಡು ಸಾರಿ ಜನ್ಮ ಉಳ್ಳವರು, (ಒಂದು ತಾಯಿ ಗರ್ಬದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳುವಾಗ ಆಗುವ ಉಪನಯನದ ವೇಳೆ). (ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಸೇರಿರುವಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ" ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಶೂದ್ರರೇ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸೇರುವಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಂತವೇ ದ್ವಿಜನಾಗುವುದು ಎನ್ನಬಹುದು)

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ಮತ್ತು ವೈಶ್ಯ ದ್ವಿಜರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶೂದ್ರನಾಗಿಯೂ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳುವವನು ಉಪನಯನದಿಂದ (ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ) ದ್ವಿಜ-ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ಮತ್ತು ವೈಶ್ಯರ ಮಗನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳದೆ ಶೂಧ್ರನಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿ-ಯುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜನ್ಮದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಶೂದ್ರರೇ ಸಂಸ್ಕಾರಾದಿಗಳಿಂದ ವರ್ಣಾಶ್ರಮ ಪಡೆದರು. ಕ್ಷತ್ರಿಯ ಎನ್ನುವ ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಿಂಚು ಮೂರು" ಎಂದು ಇದೆ. ಕ್ಷತ್ರಿಯರು ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು "ಆಡಳಿತ, ಶೌರ್ಯ, ಜನಾನುರಾಗಿ ಮೂರು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ವೈಶ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ವಿಭಾಗಿಸುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು". ವ್ಯವಹಾರ, ವ್ಯವಸಾಯ ಇವುಗಳ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಲಾಭವನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸುವ ಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ, ಇಂತಹ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿತವನೇ ವೈಶ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಶೂದ್ರ ಪದದ ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥ "ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವವ" ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಂತಃ ಬೆಂಕಿ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಇಂತಹ ಶ್ರಮಿಕ ವರ್ಗವೇ ಶೂದ್ರ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ವರ್ಣ ಅಂದರೆ, ಬಾಹ್ಯ ನೋಟ, ಬಾಹ್ಯ ರೂಪ, ಆಕೃತಿ, ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ, ಜನಾಂಗ, ಜಾತಿಗಳು, ರೀತಿಯ, ವಿಂಗಡಣೆ, ಪಾತ್ರ, ಸ್ವಭಾವ, ಗುಣಮಟ್ಟ, ಎಂಬ ಅರ್ಥ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಜಾತಿ ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವುದು, ಇಂದು ಜಾತಿ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಜಾತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಬಾರದು. ವರ್ಣ ಎಂದರೇ ವರ್ಗ, ಸ್ವಭಾವ, ಗುಣ ಎಂಬುದು ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನ ಬಣ್ಣ ಬಯಲಾಯಿತು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ಅವನ ನಿಜ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವ ಬಯಲಾಯಿತು ಎಂದು ಅದು ಅವನ ಜಾತಿ ಅಥವಾ ಅವನ ದೇಹದ ಬಣ್ಣ

ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದಲ್ಲಾ, (ಆದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಖಚಿತತೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಗುಣವನ್ನು ಖಚಿತತೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು).

ಜಾತಿಯಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ಬರುವುದಲ್ಲ

ಭವಿಷ್ಯಮಹಾಪುರಾಣ - ಸಂಪುಟ - 2, ಬ್ರಾಹ್ಮಪರ್ವ ಭಾಗ-2 - ಅಧ್ಯಾಯ - 42 ರಲ್ಲಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳು

ಜಾತೋ ವ್ಯಾಸಸ್ತು ಕೈವರ್ತ್ಯಾಃ ಶ್ವಪಾಕ್ಯಾಶ್ಚ ಪರಾಶರಃ ।
ಶುಕ್ಯಾಃ ಶುಕಃ ಕಣಾದಾಖ್ಯಃ ತಥೋಲೂಕ್ಯಾಸ್ಸುತೋಭವತ್ ॥ 22

ಭಾವಾರ್ಥ:- ೨೨. ವ್ಯಾಸರು ಅಂಬಿಗರ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರು. ಪರಾಶರ ಮಹರ್ಷಿಯು ನಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಹೀನಜಾತಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದನು. ಶುಕಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಗಿಣಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರು. ಮತ್ತು ಕಣಾದರು (ವೈಶೇಷಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕರು) ಹೆಣ್ಣು ಗೂಬೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು.

ಮೃಗೀಜೋಥರ್ಷಶೃಂಗೋಪಿ ವಶಿಷ್ಠೋ ಗಣಿಕಾತ್ಮಜಃ ।
ಮಂದಪಾಲೋ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠೋ ನಾವಿಕಾಪತ್ಯಮುಚ್ಯತೇ || 23

ಭಾವಾರ್ಥ:- ೨೩. ಋಷ್ಯಶೃಂಗಮುನಿಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಹುಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರು. ವಸಿಷ್ಠರು ಸೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರು, ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠರಾದ ಮಂದಪಾಲರು ನಾವಿಕನ ಮಗನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮಾಂಡವ್ಯೋ ಮುನಿರಾಜಸ್ತು ಮಂಡೂಕೀ ಗರ್ಭಸಂಭವಃ ।
ಬಹವೋಽನ್ಯೇಪಿ ವಿಪ್ರತ್ವಂ ಪ್ರಾಪ್ತಯೇ ಪೂರ್ವವದ್ವಿಜಾಃ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ೨೪. ಶ್ರೇಷ್ಠಮುನಿಗಳಾದ ಮಾಂಡವ್ಯರು ಹೆಣ್ಣುಕಪ್ಪೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರು. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ತಾವು ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಾನಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಗಳಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದರು.

ಯಚ್ಚೈತಚ್ಚಾರುಚರಿತೈಃ ಆರ್ಚ್ಯಮುಚ್ಚರಿತಂ ವಚಃ ।
ತದ್ವಿಚಾರ್ಯಾಚರನ್ ಉಚ್ಚೈಃ ಆಚಾರೋಪಚಿತದ್ಯುತಿಃ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ೨೫. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಮಹಾತ್ಮರ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ನಡತೆಗಳಿಂದ ಅವರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಪೂಜ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಅದನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡಿ ಆ ರೀತಿ ನಡೆದವನು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಚಾರದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗುವನು.

ಹರಿಣೀಗರ್ಭಸಂಭೂತಃ ಋಷ್ಯಶೃಂಗೋ ಮಹಾಮುನಿಃ ।
ತಪಸಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಜಾತಃ ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ತೇನ ಕಾರಣಮ್ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ೨೬. ಜಿಂಕೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಋಷ್ಯಶೃಂಗಮ-ಹಾಮುನಿಯು ಹುಟ್ಟಿದನು. ಅನಂತರ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾದನು. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಶ್ವಪಾಕೀಗರ್ಭಸಂಭೂತಃ ಪಿತಾ ವ್ಯಾಸಸ್ಯ ಪಾರ್ಥಿವಾ ।
ತಪಸಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಜಾತಃ ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ತೇನ ಕಾರಣಂ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ೨೭. ಚಂಡಾಲ ಸ್ತ್ರೀಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ವ್ಯಾಸರ ತಂದೆ ಪರಾಶರಮಹರ್ಷಿಗಳೂ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಾದರು. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಉಲೂಕೀ ಗರ್ಭಸಂಭೂತಃ ಕಣಾದಾಖ್ಯೋ ಮಹಾಮುನಿಃ ।
ತಪಸಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಜಾತಃ ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ತೇನ ಕಾರಣಂ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ೨೮. ಕಣಾದನೆಂಬ ದೊಡ್ಡಮುನಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಗೂಬೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾದನು. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರವು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವು.

ಗಣಿಕಾಗರ್ಭಸಂಭೂತಃ ವಶಿಷ್ಠಶ್ಚ ಮಹಾಮುನಿಃ ।

ತಪಸಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಜಾತಃ ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ತೇನ ಕಾರಣಂ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ೨೯. ಸೂಳೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ವಸಿಷ್ಠನೂ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾದನು. ಆದುದರಿಂದ ತಪಸ್ಸು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ನಾವಿಕಾ ಗರ್ಭಸಂಭೂತೋ ಮಂದಪಾಲೋ ಮಹಾಮುನಿಃ ।

ತಪಸಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಜಾತಃ ಸಂಸ್ಥಾರಸ್ತೇನ ಕಾರಣಂ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ೩೦. ಮಂದಪಾಲನೆಂಬ ಮಹರ್ಷಿಯು ಬೆಸ್ತಜಾತಿಯ ಹೆಂಗಸಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವನು. ಆದಾಗ್ಯೂ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವು.

ವೇದತಂತ್ರಜ ಸಂಸ್ಥಾರ ಕಲಾಪನಿಪುಣೈರಪಿ |

ವಿದ್ಯಾ ತಪೋಧನಬಲಾತ್ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಂ ಲಭ್ಯತೇ ಫಲಂ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- 31. ವೇದೋಕ್ತ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾದವರು ವಿದ್ಯಾಬಲ, ತಪೋಬಲ, ಧನಬಲ ಇವುಗಳ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ವೇದಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮನು ವಸಿಷ್ಠ ಮಹಾ ಋಷಿಗೆ ತಂದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ವಸಿಷ್ಠರು ಮತ್ತು ಅರುಂದತಿಯವರಿಗೆ ಜನಿಸಿದವರೇ ಶಕ್ತಿ ಮಹರ್ಷಿ, ಅದೃಷ್ಯವಂತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮಹರ್ಷಿಗೆ ಜನಿಸಿದವರೇ ಪರಾಷರ ಮಹರ್ಷಿ. ಪರಾಷರ ಮಹರ್ಷಿ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಾರರ ಕುಲದ ಸತ್ಯವತಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿ. ನಂತರ ಸತ್ಯವತಿ ಸಂತನು ಮಹಾರಾಜನನ್ನು ವರಿಸಿದಳು. ಇವರಿಗೆ ಚಿತ್ರಾಂಗದ ಮತ್ತು ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯ ಎಂಬ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸು ನೀಗಿದರು. ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯನಿಗೆ ಅಂಬಿಕಾ ಮತ್ತು ಅಂಬಾಲಿಕಾ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಪತ್ನಿಯರು. ಅಂದಿನ ನಿಯೋಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿ ಮತ್ತು ಅಂಬಿಕೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ದ್ರುತರಾಷ್ಟ್ರ ಆದರೆ, ಅಂಬಾಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಪಾಂಡುರಾಜ. ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿ ಮತ್ತು ದಾಸಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ವಿದುರ. ವಶಿಷ್ವರು, ಪರಾಷರರು, ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸರಾದಿಯಾಗಿ ವೇದಗಳು, ಪುರಾಣಗಳು ಇತರೆ ಹಿಂದು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಅಂದರೆ 'ಬ್ರಹ್ಮ ಅಣತೀತಿ'; ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ ತತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡವ ಎಂದರ್ಥ. 'ಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದು ವೇದ ಮತ್ತು ವೇದವೇದ್ಯನಾದ ಭಗವಂತ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೇದವನ್ನು ಅರಿತವನು, ವೇದವೇದ್ಯ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡವನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ. ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲಿನ ಉಲ್ಲೇಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು

ಅನಿರ್ಜಿತ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಮಂ ಯಸ್ತು ಧ್ಯಾನಪರೋ ಭವೇತ್ ।

ಮೂಢಾತ್ಮಾನಂ ಚ ತಂ ವಿದ್ಯಾದ್ಧ್ಯಾನಂ ಚಾಸ್ಯ ನ ಸಿಧ್ಯತಿ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂ.ಭಾ – ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ ೧೩೧

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸದೆ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗಿ ಧ್ಯಾನಪರನಾದವನನ್ನು ಮೂಢನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಂತಹವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯ ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಐದು. (ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ, ಚರ್ಮ.), ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಗಳು ಐದು, (ಕೈ, ಕಾಲು, ಮಾತು, ಪಾಯು(ಗುದದ್ವಾರ), ಉಪಸ್ಥಾ(ಶಿಶ್ನ)) ದೃಷ್ಟವಾದ ಸಕಲಪದಾರ್ಥಗಳು

ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವಾಮಿಕವಾಗಿ ಅವನ ಅಧೀನವಾದುವುಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಕ್ತವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹರಣಮಾಡಿ ಧರಿಸುವುದು ಧಾರಣೆಯೆನಿಸುವುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಘವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಎಂದರೆ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಹೋಗದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯು, ಉತ್ತಮನು, ಸಕಲ ಜಗತ್ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ಆದ ಅಚ್ಯುತನನ್ನು ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರ್ಯದಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಕೇವಲ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ವಿಷಯಾಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆಯು ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಸಾಧುಗಳಿಂದ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದು ಮುಹೂರ್ತ ಕಾಲವಾದರೂ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರ, ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಹರಿಪ್ರಸಾದ ಇವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಕಲೇಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಮೃತವು ಲಬ್ಧವಾಗಿ ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೋಕ್ಷವುಂಟಾಗುವುದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಿದಾನಂದಾದ್ಯಾತ್ಮಕತತ್ವವು (ಸತ್ - ಚಿತ್ - ಆನಂದ - ಸತ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆನಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ ತತ್ವವು) ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಚ ಸರ್ವಾಣಿ ವಿಜೇತವ್ಯಾನಿ ಧೀಮತಾ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂ.ಭಾ - ಅಧ್ಯಾಯ 44 ಶ್ಲೋಕ 48

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜಯಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಅಧ್ಯಾತ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವು ಮತ್ತು ಸುಖಕರವು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವವನು ಪ್ರೀತಿ ಸೌಖ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಅದರ ಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಪೃಥಿವೀ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಜಲ, ಐದನೆಯದಾದ ತೇಜಸ್ಸು (ಅಗ್ನಿ) ಇವುಗಳು ಮಹಾಭೂತಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಉತ್ಪತ್ತಿನಾಶಗಳಿವೆ. ಇವು ಯಾವುದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುವೋ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಅಲೆಗಳು ಹೇಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆಯೋ, ಕೂರ್ಮ (ಆಮೆ) ವು ತನ್ನ ಅವಯವಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ತಾನೇ ಹೇಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ, ಅದರಂತೆ ಭೂತ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಆತ್ಮನು ಭೂತಗಳಿಂದ ಭೂತಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಭೂತಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವನು. ಭೂತಕರ್ತನು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳನ್ನೇ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಿದನು. ಅವನನ್ನು ಜೀವನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶಬ್ದ, ಶ್ರೋತ್ರ (ಕಿವಿ) ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಈ ಮೂರು ಆಕಾಶದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಆಕಾಶ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ಪರ್ಶ, ಚೇಷ್ಟೆ, ತ್ವಕ್ಕು ಈ ಮೂರು ವಾಯುಸಂಬಂಧಿಗಳೆಂದೂ, ರೂಪ, ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯ್ಯ ಪಾಕಗಳೆಂಬ ಮೂರು ತೇಜಸ್ಸಂಬಂಧಿಗಳೆಂದೂ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ರಸ, ಕ್ಲೇದ, (ಒದ್ದೆಯಾಗಿಸುವಿಕೆ, ತೇವವಾಗಿಸುವಿಕೆ) ನಾಲಗೆ ಈ ಮೂರು ಜಲಸಂಬಂಧಿಗಳು. ಗಂಧ, ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ, ಶರೀರ ಇವುಗಳು ಪಾರ್ಥಿವಗಳು. ಮಹಾಭೂತಗಳು ಐದು, ಆರನೆಯದು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಘ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಸಾಧನಗಳು. ಏಳನೆಯದು ಬುದ್ಧಿಯು, ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನು (ಅಂತರಾತ್ಮನು) ಎಂಟನೆಯವನು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೋತ್ರೇಂದ್ರಿಯವೂ, ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯವೂ ರಸವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ರಸನೇಂದ್ರಿಯವೂ, ಗಂಧ ಗ್ರಹಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯವೂ, ನೋಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯವೂ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಸಾಧನವು.

ಜಪ ಮಾಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾಣ ಉಲ್ಲೇಖ

ಜಪೋಪಜೀವಿನೇ ದತ್ತಂ ಯದಾತ್ಮಾನಂ ಪ್ರಪಶ್ಯತಿ ।
ನೃತ್ಯತಿಸ್ಮ ತದಾ ರಾಜನ್ ಕರಾವುದ್ಧೃತ್ಯ ಭಾರತ ॥

ಭವಿಷ್ಯಮಹಾಪುರಾಣ , ಬ್ರಾಹ್ಮಪರ್ವ ಭಾಗ-1 - ಅಧ್ಯಾಯ - 4 ರಲ್ಲಿನ 113 ನೇ ಶ್ಲೋಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜಪಮಾಡುವವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಅನ್ನವು ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಕುಣಿಯುವುದು.

ದಾನದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞನಿಗೆ ಮಾಡಿದ ದಾನ ನಿಷ್ಪಲವು. ವಿದ್ಯಾಸಂಪನ್ನನೂ, ತಪಸ್ ಸಂಪನ್ನನೂ ಆದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಮನೆಗೆ ಬರಲು ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಗತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದೆಂದು ವಿನೋದದಿಂದ ಕುಣಿದಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ರತ ಶೂನ್ಯರೂ, ಮಂತ್ರ ಶೂನ್ಯರೂ, ಜಪಶೂನ್ಯರೂ ಆದವರಿಗೆ ದಾನವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಒಂದು ಹಗುರವಾದ ಬೆಂಡು ಭಾರವಾದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಧರಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಒಂದುಕಲ್ಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಲ್ಲನ್ನು ದಾಟಿಸಲಾರದು ಹಾಗೆಯೇ ತಾವೇ ಉದ್ದಾರವಾಗದ ಅವರು ದಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಗ್ರಹಿಸಿದರೂ ಫಲ ಕೊಡಲಾರರು.

ಅನ್ನದಾನ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಸಕಲ ದಾನಗಳ ಫಲವೂ ಬರುವುದರಿಂದ ಅನ್ನದಾನಮಾಡುವವನು ಪ್ರಾಣದಾನಿಯು, ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ದಾನಮಾಡಿದವನು ಸಕಲವನ್ನೂ ದಾನಮಾಡಿದವನೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸಕಲ ದಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾದಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಸತ್ಯ, ದಾನ, ಅದ್ರೋಹ, ಮೃದುತ್ವ, ದಯೆ, ವಿಷಯ ಜುಗುಪ್ಸೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸು ಇವುಗಳು ಯಾರಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುವುವೋ ಅವನು ಜ್ಞಾನಿ ಎಂದು ವಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಸತ್ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದಾನ ಕೊಡದೆ ಲೋಭದಿಂದ ಕೂಡಿಟ್ಟ ಹಣವು ನಿಷ್ಫಲ. ಕೃತಯುಗದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು, ತ್ರೇತಾಯುಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು, ದ್ವಾಪರಯುಗದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವು, ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ದಾನವು ಪ್ರಶಸ್ತವೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾಮಾಪ್ನು ಹಿ ಭಕ್ತಿಂ ಚ ಜ್ಞಾನೀ ತ್ವಂ ಮಮ ರೂಪಧೃಕ್ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 62 ಶ್ಲೋಕ 67

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ನೀನು ನನ್ನ ರೂಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವವನಾಗು. ನೀನು ಜ್ಞಾನಭಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವೆ. (ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿದ ಬಗವಂತ ಹೇಳುವುದು)

ಯೋಗದಿಂದ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು

ಯಮಾಶ್ಚ ನಿಮಯಾಶ್ಚೈವ ಆಸನಾನಿ ಚ ಸತ್ತಮ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೋ ಧಾರಣಾ ಧ್ಯಾನಮೇವ ಚ ॥
ಸಮಾಧಿಶ್ಚ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಯೋಗಾಂಗಾನಿ ಯಥಾಕ್ರಮಂ ।

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 73 ರಿಂದ 24

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಯೋಗವು ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಿ-ಸುತ್ತದೆ. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವುಗಳು ಯೋಗಾಂಗಗಳು.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಕರೆದು ಚಲಿಸುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಮಹತ್ವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

(1). ಯಮ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಮಸ್ತೇಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಪರಿಗ್ರಹೌ ।
ಅಕ್ರೋಧಶ್ಚಾನಸೂಯಾ ಚ ಪ್ರೋಕ್ತಾಃ ಸಂಕ್ಷೇಪತೋ ಯಮಾಃ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 75

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯವಚನ, ಅಸ್ತೇಯ (ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವಿಕೆ) ಬಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ಅಪರಿಗ್ರಹ (ದಾನತೆಗೆದು-ಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು) ಆಕ್ರೋಧ (ಕೋಪ ಮಾಡದಿರುವುದು) ಮತ್ತು ಅನಸೂಯೆ (ಹೊಟ್ಟೇ ಕಿಚ್ಚು ಪಡದಿರುವುದು) ಇವು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಯಮಗಳೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ದುಃಖವುಂಟು ಮಾಡದಿರುವಿಕೆಯೇ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರದವಾದ ಅಹಿಂಸೆಯೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮ, ಅಧರ್ಮ ಇವುಗಳ ವಿವೇಚನ ಪೂರ್ವಕ-ವಾಗಿ ನಿಜವಾದುದನ್ನೇ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಕಲಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೈಥುನವನ್ನು ಬಿಡೋಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ-ಯೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅದನ್ನು (ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು) ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವನು ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಪಾಪಿಯೇ ಸರಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಿರತನಾಗಿ ವಿಷಯ ಭೋಗಾಶೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವವನ ಸಂಗಡ ಮಾತನ್ನೂ ಸಹ ಆಡಬಾರದು. ಸರ್ವಸಂಗ ಪರಿತ್ಯಾಗಮಾಡಿ ಪುನಃ ವಿಷಯ ಭೋಗಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಕ್ತನಾಗುವವನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಪರರಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವಿಕೆಯು ಯೋಗಸಂಸಿದ್ಧಿ ಕಾರಣವಾದ ಅಪರಿಗ್ರಹ ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತನ್ನ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತನಾಗಿ ಇತರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಠುರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕ್ರೋಧವೆಂದು ಧರ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವರು, ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದುದು ಆಕ್ರೋಧವೆನಿಸುವುದು. ಐಶ್ವರ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ತನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದವನನ್ನು ನೋಡಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕುದಿಯುವುದು ಅಸೂಯೆಯೆಂದು ಸಜ್ಜನರಿಂದ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಅನಸೂಯೆಯು.

(2). ನಿಯಮ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ತಪಃಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಸಂತೋಷಾಃ ಶೌಚಂ ಚ ಹರಿಪೂಜನಂ ।
ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮುಖ್ಯಾಶ್ಚ ನಿಯಮಾಃ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಾಃ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 87

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಪಸ್ಸು, ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ, ತೃಪ್ತಿ, ಶೌಚ, ಹರಿಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾದಿ ಆಚರಣೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ನಿಯಮಗಳೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟವೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಚಾಂದ್ರಾಯಣ ಮುಂತಾದ ವ್ರತಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವುದು ತಪಸ್ಸು ಎಂಬುದಾಗಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಣವಮಂತ್ರ (ಓಂಕಾರ) ಉಪನಿಷತ್ತು, ದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಾವಾಕ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಪಿಸುವುದೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅದು ಉತ್ತಮ ಯೋಗ ಸಾಧನವು. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಪಾಪನಾಶವಾಗುವುದು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷ ಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದೇವತೆಗಳು ಪ್ರಸನ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಜಪವು ವಾಚನಿಕ, ಉಪಾಂಶು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎಂದು ಮೂರುವಿಧವು. ಅಕ್ಷರ ಪದಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದೇ ವಾಚನಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಸಕಲ ಯಜ್ಞಗಳ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪದದಿಂದ ಪದವನ್ನು ವಿವೇಕಮಾಡಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡವುದು ಉಪಾಂಶು ಜಪವು, ಅದು ವಾಚನಿಕ ಜಪಕ್ಕಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯಾಯಾ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಚಾರ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರಾನು ಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಪದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ತೋತ್ರ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ದೇವತೆಯು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುವುದು, ಆದ ಕಾರಣ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಸಕಲೇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುವನು.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಲ್ಲದೇ ಕೇವಲ ಭಗವಂತನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಲಬ್ಧವಾದುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡುವುದು, ಸಂತೋಷ-ವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟದೆ. ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲದ ಪುರುಷನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸುಖಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದ-ರಿಂದ ಕಾಮ ಶಾಂತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಹೊಂದಿಯೇನು? ಮುಂತಾಗಿ ಕಾಮವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ-ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹವು ಶೋಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಕಾಮವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಭಗವದನುಗ್ರಹದಿಂದ ಲಬ್ಧವಾದುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಡುವವನಾಗಿ ಧರ್ಮನಿರತನಾಗಬೇಕು.

ಶೌಚವು ಹೊರಗಿನದು (ಬಾಹ್ಯ) ಒಳಗಿನದು (ಆಂತರ) ಎಂಬುದಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧವೆಂದು ಸ್ಮೃತ್ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮಣ್ಣು ನೀರು ಇವುಗಳಿಂದ ಕೈ ಕಾಲು ಮುಂತಾದ ಬಾಹ್ಯವಾದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಿಃ ಶುದ್ಧಿಯೆಂತಲೂ, ಹಾಗೆಯೇ ಅಂತರಶುದ್ಧಿಯು ಭಾವಶುದ್ಧಿಯೆಂತಲೂ ಸ್ಮೃತವಾಗಿದೆ, ಮನಃಶುದ್ಧಿಯೇ ಭಾವಶುದ್ಧಿಯು. ಆಂತರ್ ಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದವರಿಂದ ಅನುಷ್ಠಿತವಾದ ನಾನಾವಿಧ ಯಜ್ಞಾದಿಧರ್ಮಗಳು ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಹೋಮದಂತೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವಶುದ್ಧಿ-ಯಿಲ್ಲದವರಿಂದ ಕೃತವಾದ ಸಕಲ ಕರ್ಮಗಳೂ ನಿಷ್ಫಲವು, ಆದಕಾರಣ ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಸುಖಿಯಾಗಬೇಕು.

(3). ಆಸನ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಪದ್ಮಕಂ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ಪೀಟಂ ಸೈಂಹಂ ಕೌಕ್ಕುಟಕೌಂಜರೇ |
ಕೌರ್ಮಂ ವಜ್ರಾಸನಂ ಚೈವ ವಾರಾಹಂ ಮೃಗಚೈಲಿಕಂ ॥
ಕ್ರೌಂಚಂ ಚ ನಾಲಿಕಂ ಚೈವ ಸರ್ವತೋಭದ್ರಮೇವ ಚ ।
ವಾರ್ಷಭಂ ನಾಗಮಾತ್ಸ್ಯೇ ಚ ವೈಯಾಘ್ರಂ ಚಾರ್ಧಚಂದ್ರಕಂ ॥
ದಂಡವಾತಾಸನಂ ಶೈಲಂ ಸ್ವಭ್ರಂ ಮೌದ್ಗರಮೇವ ಚ ।
ಮಾಕರಂ ತ್ರೈಪಥಂ ಕಾಷ್ಠಮ್ ಸ್ಥಾಣುಂ ವೈಕರ್ಣಿಕಂ ತಥಾ ॥
ಭೌಮಂ ವೀರಾಸನಂ ಚೈವ ಯೋಗಸಾಧನಕಾರಣಂ |
ತ್ರಿಂಶತ್ಸಂಖ್ಯಾನ್ಯಾಸನಾನಿ ಮುನೀಂದ್ರೈಃ ಕಥಿತಾನಿ ವೈ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 112 ರಿಂದ 115

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪದ್ಮ ಸ್ವಸ್ತಿಕ, ಪೀಠ, ಸಿಂಹಾಸನ, ಕುಕ್ಕುಟ, ಕುಂಜರಾಸನ, ಕೂರ್ಮ, ವಜ್ರಾಸನ, ವಾರಾಹಾಸನ, ಮೃಗ, ಚೈಲಿಕ, ಕ್ರೌಂಚ, ನಾಲಿಕ, ಸರ್ವತೋಭದ್ರ, ಋಷಭ, ನಾಗ, ಮತ್ಸ್ಯ, ವೈಯಾಘ್ರ, ಅರ್ಧಚಂದ್ರ, ದಂಡ, ವತಾಸನ, ಶೈಲ, ಸ್ವಭ್ರ, ಮೌದ್ಗರ, ಮಕರ, ತ್ರೈಪಥಾಸನ, ಕಾಷ್ಠ, ಸ್ಥಾಣು, ವೈಕರ್ಣಿಕ, ಭೌಮ, ವೀರಾಸನ ಎಂಬುದಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಾಂಗವಾದ ಆಸನವು ಮೂವತ್ತು ವಿಧವೆಂಬುದಾಗಿ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠರಿಂದ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಗುರುಭಕ್ತಿನಿರತನು ಸುಖದುಃಖ, ಲಾಭಾಲಾಭ, ಜಯಾ ಜಯ ಮುಂತಾದ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿದವನು ಎಂದರೆ ದುಃಖಾದಿಗಳಂತೆ ಸುಖಾದಿಗಳೂ ಹೇಯವೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಅವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದಾಗ ಹಿಗ್ಗದೆಯೂ ದುಃಖಾದಿಗಳು ಬಂದಾಗ ತಗ್ಗದೆಯೂ ಇರುವವನು ಮತ್ತು ಮಾತ್ಸರ್ಯರಹಿತನೂ ಅಗಿರುವ ಉಪಾಸಕನು ಉಕ್ತವಾದ ಮೂವತ್ತು ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕು. ಗಲಾಟೆಯಿಲ್ಲದ ನಿರ್ಜನಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ, ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಕುಳಿತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕು.

(4). ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಪ್ರಾಙ್ಮುಖೋಽನದಙ್ಮುಖೋ ವಾಽಪಿ ತಥಾ ಪ್ರತ್ಯ ಙ್ಮುಖೋಽಪಿ ವಾ |

ಅಭ್ಯಾಸೇನ ಜಯೇತ್ಪ್ರಾಣಾನ್ನಿಃ ಶಬ್ದೇ ಜನವರ್ಜಿತೇ ॥
ಪ್ರಾಣೋ ವಾಯುಃ ಶರೀರಸ್ಥ ಆಯಾಮಸ್ತಸ್ಯ ನಿಗ್ರಹಃ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇತಿ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ದ್ವಿವಿಧಃ ಸ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಃ ॥
ಅಗರ್ಭಶ್ಚ ಸಗರ್ಭಶ್ಚ ದ್ವಿತೀಯಸ್ತು ತಯೋರ್ವರಃ ।
ಜಪಧ್ಯಾನಂ ವಿನಾಽಗರ್ಬಃ ಸಗರ್ಭಸ್ತತ್ಸಮನ್ವಿತಃ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 117 - 119

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಲಾಟೆಯಿಲ್ಲದ ನಿರ್ಜನಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ, ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಕುಳಿತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣವು. ಅದರ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಆಯಾಮವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅಗರ್ಭ ಮತ್ತು ಸಗರ್ಭ ವೆಂಬುದಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯದಾದ ಸಗರ್ಭವು ಉತ್ತಮ. ಜಪಧ್ಯಾನಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸ ನಿರೋಧ ಮಾಡುವುದು ಅಗರ್ಭ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು. ಜಪಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಸಹಿತವಾದುದು ಸಗರ್ಭವೆನಿಸುವುದು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನಿಗಳು ರೇಚಕ, ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಶೂನ್ಯಕ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕುಭಾಗವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಯು ಪಿಂಗಳಾ ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನೇ ಅಭಿಮಾನಿದೇವತೆಯು. ಅದು ಪಿತೃಯೋನಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಇಡಾ ಎಂಬ ನಾಡಿಯು ದೇವ ಯೋನಿಯೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ದವಾಗಿದೆ. ಆ ಇಡಾ ನಾಡಿಗೆ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಅಭಿಮಾನಿದೇವತೆ. ಈ ಎರಡು ನಾಡಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಯು ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬುದಾಗಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಯು. ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಂಡು (ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು) ಹೊರಗೆ ಬಿಡದೇ ತುಂಬಿದ ಕೊಡದಂತೆ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ಸ್ತಿಮಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕುಂಭಕನೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಒಳಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡದೆಯೂ ಇದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದನ್ನು ಶೂನ್ಯಕವೆಂಬ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದು ತಿಳಿ. ಮದಿಸಿದ ಆನೆಯಂತೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ಜಯಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜಯಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಭಯಂಕರವಾದ ಮಹಾವ್ಯಾಧಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. (ಇದು ಲೋಕಾ ರೂಡಿ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರು ತಿಳಿದಿರುವ ಅರ್ಥ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಬೇರೆ ಇದೆ)

ಸೂಚನೆ:- ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಂಪತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ". ಶೂನ್ಯಕ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥ ಗಮನಿಸಿದಾಗ "ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಸಾಧನೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಗಮನವೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬೋಧನೆಯಾಗಿರುವುದು "ಮಂತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯಾಯಾ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಚಾರ

ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರಾನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ." (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ನೋಡಿ)

ವಿವರಣೆ:- ನಿರೋಧಯೇತ = ನಿರೋಧ + ಯೇತ = ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರೆ "ಅಂಕೆಗೊಳಪಡಿಸು" "ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡು" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿರೋಧಯೇತ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂಧಿಸು, ತಡೆಹಿಡಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಾರದು.

ದಿವಸೇ ದಿವಸೇ ವೈಶ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಸ್ತು ಷೋಡಶ ।
ಅಪಿ ಬ್ರಹ್ಮಹಣಂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪುನಾತ್ಯಹರಹಃ ಕೃತಾಃ ॥

ಪದ್ಮಪುರಾಣ 31- ೮೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೇ ವೈಶ್ಯನೇ, ಪ್ರತಿದಿವಸವೂ ಹದಿನಾರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಪಾಪಿಗಳಾದರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಪಾಪವು ನಾಶವಾಗಿ ಯಮಲೋಕವನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಎಷ್ಟು ವ್ರತಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾನೋ ಅದಕ್ಕೂ ಸಹಸ್ರ ಗೋದಾನಕ್ಕೂ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಮವಾಗುವುದು. ಮನುಷ್ಯನು ಮಹಾಪಾತಕ ಉಪಪಾತಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆ ಪಾಪವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

(5). ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ವಿಷಯೇಷು ಪ್ರಸಕ್ತಾನಿ ಚೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಮುನೀಶ್ವರ ।
ಸಮಾಹೃತ್ಯ ನಿಗೃಹ್ಣಾತಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಸ್ತು ಸ ಸ್ಮೃತಃ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 129

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸೆಳೆದು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದು ಹೆಸರು.

ವಿವರಣೆ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ ಉದ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ನಿರ್ಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.

(6). ಧಾರಣೆ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಯದ್ಯತ್ಪಶ್ಯತಿ ತತ್ಸರ್ವಂ ಪಶ್ಯೇದಾತ್ಮನದಾತ್ಮನಾ
ಪ್ರತ್ಯಾಹೃತಾನೀಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಧಾರಯೇತ್ಸಾ ತು ಧಾರಣಾ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 129

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೃಷ್ಟವಾದ ಸಕಲಪದಾರ್ಥಗಳು ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವಾಮಿಕವಾಗಿ ಅವನ ಅಧೀನವಾದುವುಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಕ್ತವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹರಣಮಾಡಿ ಧರಿಸುವುದು ಧಾರಣೆಯೆನಿಸುವುದು.

ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದರೆ ಫಲಾಶೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಭಗವಂತನು ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಲೆಂಬ ಅನುಸಂಧಾನದಿಂದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅದರ ಫಲವು ಶಾಶ್ವತಸುಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕೆಲಸ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಾಕ್ಕು ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಸ್ತೋತ್ರ, ಸಚ್ಛಾಸ್ತ್ರಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ಪೂಜೆ ಇವುಗಳಿಂದ ದೃಢೀಕೃತವಾದ ದೇವರ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿಯೇ ದೇವರ ಪೂಜೆಯೆಂದುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಹೃತ್ಕಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದು ಧಾರಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಧಾರಣೆಯೆಂದರೆ ಶುಭವಾದ ಆಶ್ರಯವಾದ ನಾಭಿಚಕ್ರ, ಹೃದಯ, ಜಿಹ್ವಾಗ್ರ, ನಾಸಾಗ್ರ, ಶಿರಸ್ಸು ಮೊದಲಾದ ಶರೀರದವಯವದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನ ಶುಭವಾದ ಮಂಗಳಕರವಾದ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ತರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

(7). ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಯೋಗಾಜ್ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಮಸ್ತಾನಿ ಹೃತ್ವಾ ದೃಢಂ ಹೃದಿ ।
ಆತ್ಮಾನಂ ಪರಮಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ಸರ್ವಧಾತಾರಮಚ್ಯುತಂ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ ೧೩೩

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಸಂಘವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಎಂದರೆ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಹೋಗದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯು, ಉತ್ತಮನು, ಸಕಲ ಜಗತ್ ಸೃಷ್ಠಿಯೂ ಆದ ಅಚ್ಯುತನನ್ನು ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರ್ಯದಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಸಕಲ ಜಗದಂತರ್ಯಾಮಿಯು, ಸಕಲ ಲೋಕಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣನು, ವಿಕಸಿತವಾದ ಕಮಲಗಳಂತೆ ನೇತ್ರಗಳುಳ್ಳವನು, ಮನೋಹರ ಕುಂಡಲಗಳಿಂದಲಂಕೃತನು, ಉದ್ದವಾದ ಬಾಹುಗಳುಳ್ಳವನು, ಅಭಿವೃದ್ಧವಾದ ಅವಯವಗಳುಳ್ಳ-ವನು, ಸಕಲಾಭರಣ ಭೂಷಿತನು, ಪೀತಾಂಬರಧಾರಿಯು, ಸುವರ್ಣದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವವನು, ತುಲಸೀಮಾ-ಲಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವವನು, ಕೌಸ್ತುಭದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿತನು, ವಕ್ಷಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀವತ್ಸವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವವನು, ದೇವದಾನವರಿಂದ ನಮಸ್ಕೃತನು, ಅವ್ಯಕ್ತನು, ಉತ್ತಮೋತ್ತಮನು, ಸರ್ವಶಕ್ತನೂ ಆಗಿರುವ ವಿಷ್ಣುದೇವನನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲ ವಿಸ್ತಾರವುಳ್ಳ ಪದ್ಮದಂತಿರುವ ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಕೇವಲ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ವಿಷಯಾಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನಪರಂಪ-ರೆಯು ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಸಾಧುಗಳಿಂದ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದು ಮುಹೂರ್ತ ಕಾಲವಾದರೂ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪಾಪಪರಿಹಾರ, ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಹರಿಪ್ರಸಾದ ಇವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಕಲೇಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಮಹಾ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಯಾವ ರೂಪಗಳನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಶ್ರೀಹರಿಯು ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಿ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನವಸ್ತು (ಧ್ಯಾನ ಗುರಿ), ಧ್ಯೇಯ, (ಉತ್ತಮ ಉದ್ದೇಶ) ಧ್ಯಾತೃತ್ವ (ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಭರವಿಲ್ಲದೇ ಹೋಗುವಂತೆ ಚಾಂಚಲ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಮೃತವು ಲಬ್ಧವಾಗಿ ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೋಕ್ಷವುಂಟಾ-ಗುವುದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಿದಾನಂದಾ-ದ್ಯಾತ್ಮಕತ್ವವು (ಸತ್ - ಚಿತ್ - ಆನಂದ - ಸತ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆನಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ ತತ್ವವು) ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಚಿಂತನೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು, ಗಮನಿಸಿವುದು, ಲಕ್ಷ್ಯ ನೀಡುವುದು, ಆತ್ಮಚಿಂತನೆ, ತಪಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇಡುವುದು, ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ಸ್ಥಿರೀಕರಣವೂ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಿಂತನೆ, ನಿರ್ಮಲ ಜ್ಞಾನದಿ ಧ್ಯಾನಪರನಾಗುವುದು, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಯೋಗಿಯೂ ಏಕಾಂತಮನಸ್ಕನಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಭಾವಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

(ಉ). ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಸುಷುಪ್ತಿವತ್ವರಾನಂದಯುಕ್ತಶ್ಚೋಪರತೇಂದ್ರಿಯಃ |
ನಿರ್ವಾತದೀಪವತ್ಸಂಸ್ಥಹ್ ಸಮಾಧಿರಭಿಧೀಯತೇ ||
ಯೋಗೀ ಸಮಾಧ್ಯವಸ್ಥಾಯಾಂ ನ ಶೃಣೋತಿ ನ ಪಶ್ಯತಿ |
ನ ಜಿಘ್ರತಿ ನ ಸ್ಪೃಶತಿ ನ ಕಿಂಚಿದ್ವಕ್ತಿ ಸತ್ತಮ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 143 ಮತ್ತು 144

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸುಷುಪ್ತಿಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ (ಆಳವಾದ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ) ಯಾವ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಾನಂದ ಯುಕ್ತನಾದವನು (ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆನಂದ ಹೊಂದಿದವನು) ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪವು ಚಲಿಸದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಿಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಯೋಗಿಯು ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ (ಅರಿಯಲಾಗದ) ಸಮಾಧಿಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಶಬ್ದ ಶ್ರವಣಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕಣ್ತೆರೆದು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಗಂಧವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ದೋಷರಹಿತನು, ಶುದ್ಧನು, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಾತ್ಮಕದೇಹವುಳ್ಳವನು (ಸತ್ - ಚಿತ್ - ಆನಂದ - ಸತ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆನಂದಾತ್ಮಕ ದೇಹವುಳ್ಳವನು), ಸಕಲೋಪಾಧಿವಿದೂರನು (ಎಲ್ಲಾ ಲೋಪದಿಂದ ದೂರವಾದವನು) ಚಾಂಚಲ್ಯರಹಿತನೂ ಆಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗೋಚರನಾಗುವನು. ವಿಶುದ್ಧನು, ನಾಶರಹಿತನು, ನಿತ್ಯನು, ಗುಣಪೂರ್ಣನು, ಹೃದಯಾಕಾರ ಮಧ್ಯಸ್ಥನು, ಆನಂದಸ್ವರೂಪನು, ನಿರ್ದೋಷನು, ಶಾಂತನೂ ಆಗಿರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗೀಶ್ವರರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಅನಾದಿಯು, ಉತ್ಕೃಷ್ಟಾತ್ಮನು, ನಿರ್ವಿಕಾರನು, ಉತ್ಪತಿರಹಿತನೂ ಆಗಿರುವ ನಿರ್ದೋಷಾತ್ಮನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮನುಜನನ್ನು ದೇವರನ್ನೂ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಬೋಧನೆ ಇದೆ

ಬ್ರಹ್ಮಾ ವೈ ಸ ಮಹಾತೇಜಾ ಯ ಏತೇ ಪಂಚಧಾತವಃ ।
ಶೈಲಾಸ್ತಸ್ಯಾಸ್ಥಿ ಸಂಘಾಸ್ತು ಮೇದೋ ಮಾಂಸಂ ಚ ಮೇದಿನೀ ||
ಸಮುದ್ರಾಸ್ತಸ್ಯ ರುಧಿರಮಾಕಾಶಮುದರಂ ತಥಾ ।
ಪವನಶ್ಚೈವ ನಿಶ್ವಾಸಸ್ತೇಜೋ ನಿರ್ನಿಮ್ನಗಾಃ ಶಿರಾಃ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 42 ಶ್ಲೋಕ 19-20

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಹಾತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪಂಚಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ಸಮೂಹಗಳೇ ಪರ್ವತಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳು ಪೃಥಿವಿಯು, ರಕ್ತವೇ ಸಮುದ್ರವು, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಆಕಾಶವು, ನಿಶ್ವಾಸವೇ ವಾಯುವು, ಮುಖವೇ ತೇಜಸ್ಸು, ನಾಡಿಗಳೇ ನದಿಗಳೂ ಆದುವು.

ಪಂಚಧಾರಣಕೇ ತಸ್ಮಿನ್ ಶರೀರೇ ಜೀವಿತಂ ಕೃತಂ ।
ಯೇಷಾಮನ್ಯತಮಾಭಾವಾಚ್ಚತುರ್ಣಾಂ ನಾಸ್ತಿ ಸಂಶಯಃ ॥
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ ೪೩ ಶ್ಲೋಕ ೭

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಶರೀರವು ಪೃಥಿವೀ ಜಲ, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ಅದು ಜೀವಿತ (ಬದುಕಿರುವುದು) ವೆನಿಸುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಹೋದರೂ ಜೀವಿತವಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಮೃತನಾಗುವನು ಎಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚ ಎಂದರೆ ಬಹುಮುಖತೆ, ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ವರ್ಧನೆ, ಸಾಮೀಪ್ಯ, ಪ್ರಸರಣ, ವಿಪರೀತತೆ, ನೋಟ, ವಿದ್ಯಮಾನ, (ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ) ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಗೋಚರ ಜಗತ್ತು, ಅಂತರ್ ಪ್ರಪಂಚ ಎಂದರೆ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ವಿಸ್ತರಣೆ. ಪ್ರ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ, ಪೂರೈಸುವುದು ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಐದು ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪಂಚಬೌತಿಕ ಎಂದರೆ ಐದು ಅಂಶಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳು ಎಂದರೆ ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಭೂಮಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಾರ್ಥವಿದೆ. ಪಂಚಭೂತ ಪರಿತ್ಯಕ್ತಾ ಎಂದರೆ ಮನುಜನ ಸತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕ ಎಂದರೆ ಮನುಜನ ದೇಹವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚ ರತ್ನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ, ಡೈಮಂಡ್, ಸಫೈರ್ (ನೀಲಮಣಿ), ರೂಬಿ (ಮಾಣಿಕ್ಯ) ಮತ್ತು ಮುತ್ತು. ಪಂಚಲವಣ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಚ (ಗಾಜು), ಸೈಂದವ (ರಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್), ಸಮುದ್ರ, ವಿಧ (ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್), ಸೌವಾರ್ಚಲ (ಕೃತಕ ಉಪ್ಪು). ಪಂಚಲೋಹ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಪರ್ (ತಾಮ್ರ), ಬ್ರಾಸ್ (ಹಿತ್ತಾಳೆ), ಟಿನ್ (ಕಲಾಯಿ), ಲೆಡ್ (ಸೀಸ), ಕಬ್ಬಿಣ. ಪಂಚಲೋಹಕ ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ತಾಮ್ರ, ಕಲಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೀಸ. ಪಂಚಮಹಾಯಜ್ಞ ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ, ದೇವ ಯಜ್ಞ, ಪಿತೃ ಯಜ್ಞ, ಮನುಷ್ಯ ಯಜ್ಞ, ಭೂತ ಯಜ್ಞ. (ಯಜ್ಞ ಅಂದರೆ ಪೂಜೆ, ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಹೊಗಳಿಕೆ, ಅರ್ಪಣೆ, ತ್ಯಾಗ, ಆಹುತಿ, ನೈವೇದ್ಯ). ಪಂಚಕೋಶಗಳು (ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ, ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ, ಮನೋಮಯ ಕೋಶ ಹಾಗೂ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ). ಪಂಚಮ ವೇದವೆನಿಸಿರುವ ಪುರಾಣ ಗ್ರಂಥಗಳು.

ನಾರಾಯಣಂ ನಮಸ್ಕೃತ್ಯ ನರಂಚೈವ ನರೋತ್ತ ಮಂ |
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 62 ಶ್ಲೋಕ 76

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನರೋತ್ತಮನಾದ ನಾರಾಯಣನನ್ನೂ ಮತ್ತು ನರನನ್ನೂ ನಮಸ್ಕರಿಸುವೆನು.

ಪಂಚಭೌತಿಕವಾದದ್ದು ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಿಂದ

ಪಂಚಭೌತಿಕವಾದದ್ದು:- ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ವಾಯು, ಇಂದ್ರಿಯಯುಕ್ತವಾದ ಆಕಾಶ, ಆವಿ ನಿಮಿತ್ತವಾದ ಅಗ್ನಿ, ದ್ರವವಾದ ನೀರು, ಮತ್ತು ಪೃಥಿವಿಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಗೂಡಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಶರೀರವು ಪಾಂಚಭೌತಿಕವೆನಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಚರಾಚರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ಶರೀರದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ತ್ವಕ್ಕು (ಚರ್ಮ) ನೇತ್ರ, ಈ ಐದೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆನಿಸುವುವು. ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳ ಸಕಲ ಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಐದು ಧಾತುಗಳೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎಂದರೆ ಒಂದೊಂದೂ ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಐದನೆಯದಾದ ನರ ಇವುಗಳೇ ಈ ಪಾರ್ಥಿವ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಂಘಾತವು. ಅಗ್ನಿ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾದ ತೇಜಸ್ಸು, ಅಗ್ನಿ, ಕ್ರೋಧ, ಚಕ್ಷುಸ್ಸು (ಕಂಗೊಳಿಸುವುದು), ಆವಿ ಈ ಐದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ತೇಜಸ್ಸಂಘಾತವು (ಹೊಳಪಿನ ಗುಂಪು). ಶ್ರೋತ್ರ, ಘ್ರಾಣ, ಬಾಯಿ, ಹೃದಯ, ಕೋಷ್ಠ ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಶದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಪಂಚ

ಧಾತುಗಳು. ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪಿತ್ತ, ಬೆವರು, ಕೀವು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಇವುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗುವ ಐದು ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಪ್ರಾಣವಾಯು:- ಪ್ರಾಣಿಯು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗುವನು. ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಅಪಾನವಾಯುವು ಅಧೋದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವುದು ಸಮಾನವು. ಉದಾನದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವನು. ಹೀಗೆ ಕಾರ್ಯಭೇದದಿಂದ ವಾಯುವು ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಐದು ವಾಯುಗಳು ಜೀವನನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಗ್ರಹಿಸುವಿಕೆ:- ಶರೀರಿಯು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಗಂಧವನ್ನೂ ಜಲದಿಂದ ರಸವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಉಕ್ತವಾಗಿರುವ ಆ ಗಂಧದ ವಿಶೇಷ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೇಳುವೆನು. ಪೃಥಿವಿಯ ಗುಣವಾದ ಗಂಧವು ಇಷ್ಟ, ಅನಿಷ್ಟ, ಮಧುರ, ಕಟು, ನಿರ್ಹಾರೀ, ಸಂಹತ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ರೂಕ್ಷ ಮತ್ತು ವಿಶದ ಎಂಬುದಾಗಿ ಒಂಭತ್ತು ವಿಧವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ತೈಜಸೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಯವೀಯೇಂದ್ರಿಯವಾದ ತ್ವಕ್ಕಿನಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಿಳಿಯುವನು. ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ ಮತ್ತು ರಸ ಇವುಗಳೂ ಗುಣಗಳು.

ರಸಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾರ:- ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಋಷಿಗಳಿಂದ ರಸವು ಬಹುವಿಧವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಜಲಗುಣವಾದ ರಸವು ಮಧುರ, ಲವಣ, ತಿಕ್ತ, ಕಷಾಯ, ಆಮ್ಲ, ಕಟು (ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಹಿ, ವಗರು ಹುಳಿ ಕಾರ) ಎಂಬುದಾಗಿ ಆರು ವಿಧವು. ತೇಜಸ್ಸು:- ತೇಜಸ್ಸು ಶಬ್ದ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳುಳ್ಳದು. ತೇಜಸ್ಸು (ಕಣ್ಣು) ರೂಪಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ರೂಪವೂ ಬಹುವಿಧವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ತೇಜೋಗುಣವಾದ ರೂಪವು ಹ್ರಸ್ವ, ದೀರ್ಘ, ಸ್ಥೂಲ, ಚತುರಸ್ರ (ಚದರ) ಅಣು, ವೃತ್ತ (ಗುಂಡಗಿರುವುದು) ಶುಕ್ಲ (ಬಿಳಿ) ಕೃಷ್ಣ (ಕಪ್ಪು) ರಕ್ತ (ಕೆಂಪು) ನೀಲ, ಪೀತ (ಹಳದಿ), ಅರುಣ, ಕಠಿಣ, ಚಿಕ್ಕಣ, ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ , ಪಿಚ್ಛಲ, ಮೃದು, ದಾರುಣ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹದಿನಾರು ವಿಧವೆಂದು ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವು ಒಂದೇ ಗುಣವುಳ್ಳದು. ಆ ಗುಣವು ಶಬ್ದವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಶಬ್ದ:- ಆಕಾಶದಿಂದುತ್ಪನ್ನವಾದ ಶಬ್ದವು ಷಡ್ಜ, ಋಷಭ, ಗಾಂಧಾರ, ಮಧ್ಯಮ, ಪಂಚಮ, ಧೈವತ, ಮತ್ತು ನಿಷಾದ ಎಂಬುದಾಗಿ ಏಳು ವಿಧವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಶೇಷದಿಂದ ಪಟಹ ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ವಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಬ್ದವು ತಬಲ, ನಗಾರಿ, ಶಂಖ, ಮೇಘ, ರಥ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸಿ ಬಹು ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪರ್ಶ:- ಸ್ಪರ್ಶವು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಗುಣವು. ಅದೂ ಬಹುವಿಧವಾಗಿದೆ. ವಾಯುಗುಣವಾದ ಸ್ಪರ್ಶವು ಉಷ್ಣ, ಶೀತ, ಸುಖ, ದುಃಖ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ವಿಶದ, ಖರ, ಮೃದು, ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ ಲಘು ಮತ್ತು ಗುರುತರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹನ್ನೊಂದು ವಿಧವು. ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಗಳೆರಡೂ ವಾಯುಗುಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಶಬ್ದವು ಆಕಾಶದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ತಡೆಯಿಲ್ಲದ ಈ ವಾಯುಗುಣಗಳಿಂದ ಶಬ್ದವು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವಾದಕಾರಣ ಅದರ ಗತಿಯು ವಿಷಮವು.

ಧಾತುಗಳು:- ಧಾತುಗಳು ಆ ಧಾತುಗಳಿಂದಲೇ ಯಾವಾಗಲೂ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಇವುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಧಾತುಗಳು ಮೂಲಕಾರಣ. ಅವು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಪಾರ್ಥಿವಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಲವನ್ನು ಪಡೆದು ಚೇಷ್ಟೆ (ಕ್ರಿಯೆ; ಚಟುವಟಿಕೆ; ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ; ನಡವಳಿಕೆ, ಕಾರ್ಯಗಳು) ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಾಣವಾಯು:- ತೇಜಸ್ಸು ಶಿರಸ್ಸನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಶಿರಸ್ಸು ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನೇ ಚೇತನನು. ಅವನೇ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಜೀವನ. ಪುರುಷನು ಅನಾಧಿಯು. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ, ಭೂತ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವನೇ ಎಂದರೆ ಅವನ ಅಧೀನವೆಂದು ಭಾವ. ಈ ರೀತಿ ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುವನು. ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವನು.

ಅಪಾನವಾಯುವು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗ, ಗುದಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸುಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನಕುಶಲರು ಪ್ರಯತ್ನ, ಕರ್ಮ, ನಿಯಮಗಳೆಂಬ ಮೂರರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ವಾಯುವನ್ನ ಉದಾನವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲಸಂಧಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ವಾಯುವನ್ನು ವ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಬಹುಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಸಮಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಬಹುರಸಗಳು ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸುತ್ತಾ ಅತ್ಯಂತವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ, ಉದರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸನ್ನಿಪಾತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾನಾಂ ಸನ್ನಿ ಪಾತಾಚ್ಚ ಸನ್ನಿ ಪಾತಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ |
ಊಷ್ಮಾ ಚಾಗ್ನಿ ರತಿಜ್ಞೇಯೋ ಯೋऽನ್ನಂ ಪಚತಿ ದೇಹಿನಾಂ ॥ ೧೦೯॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 42 ಶ್ಲೋಕ 109

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸನ್ನಿಪಾತ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿಸುವ ಊಷ್ಮಾ ಎಂಬ ತೇಜಸ್ಸೇ ಅಗ್ನಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಸನ್ನಿಪಾತ ಎಂದರೆ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಉದ್ರೇಕತೆ, ಭ್ರಮೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ವರದಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ. ವಾಯುಗುಣವಾದ ಸ್ಪರ್ಶವು ಉಷ್ಣ ಶೀತ, ಸುಖ, ದುಃಖ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ವಿಶದ, ಖರ, ಮೃದು, ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ ಲಘು ಮತ್ತು ಗುರುತರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹನ್ನೊಂದು ವಿಧವು. ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಗಳೆರಡೂ ವಾಯು ಗುಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಇವುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಧಾತುಗಳು ಮೂಲಕಾರಣ. ಅವು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಪಾರ್ಥಿವ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಲವನ್ನು ಪಡೆದು ಚೇಷ್ಟೆ (ಕ್ರಿಯೆ; ಚಟುವಟಿಕೆ; ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ; ನಡವಳಿಕೆ, ಕಾರ್ಯಗಳು) ಮಾಡುವುದು. ತೇಜಸ್ಸು ಶಿರಸ್ಸನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಶಿರಸ್ಸು ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನೇ ಚೇತನನು. ಅವನೇ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಜೀವನ. ಪುರುಷನು ಅನಾಧಿಯು. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ, ಭೂತ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವನೇ ಎಂದರೆ ಅವನ ಅಧೀನವೆಂದು ಭಾವ. ಈ ರೀತಿ ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುವನು. ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವನು. ಅಪಾನವಾಯುವು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗ, ಗುದಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸುಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನಕುಶಲರು ಪ್ರಯತ್ನ, ಕರ್ಮ, ನಿಯಮಗಳೆಂಬ ಮೂರರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ವಾಯುವನ್ನ ಉದಾನವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಸಂಧಿಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ವಾಯುವನ್ನು ವ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಬಹುಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಸಮಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಬಹುರಸಗಳು ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸುತ್ತಾ ಅತ್ಯಂತವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ, ಉದರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಯುಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಮುಖವು ಗುದವೆಂಬ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೇತಸ್ಸುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆತ್ಮರ ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ಸಿದ್ಧಿಸುವುವು. ಅಗ್ನಿವೇಗವನ್ನು ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಣವು ಗುದದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಾಣವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಪುನಃ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ನಾಭಿಯ

ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕೋಶವು, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಕೋಶವೂ ಇದೆ. ಶರೀರದ ನಾಭಿಮೂಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳೆಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಉಭಯ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊರಟಿರುವ ನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅನ್ನ ರಸಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಒಯ್ಯುವುವು. ಶ್ರಮವನ್ನು ಸಹಿಸುವ, ಸುಖದುಃಖಾದಿ ದ್ವಂದ್ವ ಸಹಿಷ್ಣುಗಳಾದ ಧೀರರಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ತಂದು ಪರಮಪದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಹಿತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳುಳ್ಳ ಆತ್ಮರ ದೇಹಗಳೆಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಗ್ನಿಯು, ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಆಧಾನಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. (ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಿಂದ)

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮರಣವುಂಟು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮರಣವಿಲ್ಲ

ನಶ್ಯಂತ್ಯಾಪೋ ಹ್ಯನಾಹಾರಾದ್ವಾಯುರುಚ್ಛ್ವಾಸನಿಗ್ರಹಾತ್ |
ನಶ್ಯತೇ ಕೋಷ್ಠಭೇದಾರ್ಥಮಗ್ನಿರ್ನಶ್ಯತ್ಯಭೋಜನಾತ್ ||
ವ್ಯಾಧಿವ್ರಣಪರಿಕ್ಲೇಶೈರ್ಮೇದಿನೀ ಚೈವ ಶೀರ್ಯತೇ |
ಪೀಡಿತೇಽನ್ಯತರೇ ಹ್ಯೇಷಾಂ ಸಂಘಾತೋ ಯಾತಿ ಪಂಚತಾಂ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 4೩ ಶ್ಲೋಕ ೨೮ - ೨೯

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಜಲಭಾಗವೂ, ಉಸಿರು ಬಿಡದಿರುವುದರಿಂದ ವಾಯುವೂ ಭೋಜನ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಜಾಠರಾಗ್ನಿಯೂ ಸಹ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳ ದುಃಖದಿಂದ ಪಾರ್ಥಿವಭಾಗವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಹೋದಾಗ್ಯೂ ಭೂತ ಸಂಘಾತ ರೂಪವಾದ ಶರೀರವು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಸಮಿತ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಕಾಷ್ಠವು ನಷ್ಟವಾದರೂ ಅಗ್ನಿಯು ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಶರೀರವು ನಾಶವಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನು ನಾಶಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಷ್ಠಾದಿಗಳು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮವಾದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಅಗ್ನಿಯು ದೃಶ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರದಿಂದ ಜ್ಞಾನ, ತತ್ಸಾಧನ, ಆಶ್ರಯ ಇವುಗಳಿಲ್ಲದಿರುವ, ಶಾಂತವಾದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಷ್ಟವಾಯಿತೆಂದೇ ತಿಳಿಯುವೆನೆಂದು ಹೇಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲದುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಶಕ್ಯವು. ಆದುದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮವಾದಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಅಗ್ನಿಯು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ ದೃಗ್ಗೋಚರ-ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆಯೂ ಜೀವನು ಆಕಾಶದಂತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುವನು. ಆಗ್ನಿಯು ಹೇಗೆ ನಷ್ಟವಾಗು-ವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದರಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವನೂ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ಜೀವನವೆಂದು ತಿಳಿ. ವಾಯುಧಾರಕವಾದ ಅಗ್ನಿಯು ಉಸಿರುಬಿಡುವುದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿರು-ವುದರಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಶರೀರಾಗ್ನಿಯು ನಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಚೇತನವಲ್ಲದ ದೇಹವು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಪೃಥಿವೀಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚರ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಸಹ ಪೃಥಿವಿಯೇ ಆಶ್ರಯವು. ವಾಯುವು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು. ತೇಜಸ್ಸು ವಾಯುವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಒಂದೇ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಮೂರೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಕಾಶವಿದ್ದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವೂ, ವಾಯುವಿದ್ದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಶರೀರವಿಲ್ಲದುವು, ಆತ್ಮರು ಶರೀರವುಳ್ಳವರು. ಪಾಂಚಭೌತಿಕವಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಅದರೊಳಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ಆತ್ಮನು ಧರಿಸಿರುವನು. ಅವನೇ ಗಂಧ, ರಸ, ಶಬ್ದ ಸ್ಪರ್ಶ ರೂಪ ಮತ್ತು ಇತರ ಗುಣಗಳು ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಯಾಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅನುಗತವಾಗಿರುವ ಅಂತರಾತ್ಮನು ಪಾಂಚಭೌತಿಕವಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗಂಧಾದಿ ಐದು

ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವನು. ಅವನೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವನು. ದೇಹಿಯು ಅದರ ವಿಯೋಗವಾದಮೇಲೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ರೂಪ, ಸ್ಪರ್ಶ ಅಗ್ನಿಯ ಉಷ್ಣತ್ವ ಇವುಗಳಿಲ್ಲ-ದಿರುವಾಗ ಶರೀರಾಗ್ನಿಯು ಶಾಂತವಾಗಲು ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವನು ನಾಶವಾಗುವನೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಈ ಸಕಲವೂ ಜಲಮಯವು. ಜೀವಾತ್ಮರ ಶರೀರವೂ ಜಲವು. ಜಗತ್ಕರ್ತನಾದ ಮಾನಸನಾಮಕನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವನು. ಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಜಲಬಿಂದುಗಳು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವಂತೆ ಆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವ, ಲೋಕಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಹಿತಕಾರಿಯಾದ ಆತನನ್ನು ಅಂತರಾತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿ. ಸರ್ವದಾ ಲೋಕಹಿತಕಾರಿಯಾದ ಅವನನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನೆಂದು ತಿಳಿ, ತಮಸ್ಸು, ರಜಸ್ಸು, ಸತ್ವ ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವಗುಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿ. ಜೀವಗುಣವು ಅಚೇತನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸಕಲವನ್ನೂ ಚೇಷ್ಟೆ (ಚಲನ, ಚಾಲನೆ, ಚಲನವಲನ) ಮಾಡುವಂತೆಯೂ ನಿಯಮಿಸುವನು. ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅವನೇ ಏಳು ಲೋಕಗಳಿಗೂ ಪ್ರವರ್ತಕನೆಂದು ಹೇಳುವರು. ದೇಹವು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ್ಯೂ ಜೀವನಾಶ-ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನಸ್ಸೇ ಜೀವನು, ಅವನು ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದರ ಸಂಗಡ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಶರೀರಭೇದವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸುಳ್ಳು, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಂತರಾತ್ಮನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವನು. ಅವನು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ದೃಶ್ಯನಾಗುವನು. ತೃಪ್ತನು ಪರಿಶುದ್ಧಚಿತ್ತನೂ ಆದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಪೂರ್ವಾಪರ ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುವನು. ಶುಭಾಶುಭಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನಃಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಪ್ರಸನ್ನನಾದ ಆತ್ಮನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಅನಂತಸುಖವನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಜ್ಯೋತಿಸ್ಸೇ ಜೀವವೆನಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಭೂತ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಮಾಡಿರುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯು.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವರ್ಣ ಬೇಧವಿಲ್ಲ

ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಃ ಕ್ಷತ್ರಿಯಾ ವೈಶ್ಯಾಃ ಶೂದ್ರಾಃ ಸ್ವಾಚಾರತತ್ಪರಾಃ ।
ಸದಾ ನಾರಾಯಣಪರಾಸ್ತಪೋಧ್ಯಾನ ಪರಾಯಣಾಃ ||
ಕಾಮಾದಿ ದೋಷನಿರ್ಮುಕ್ತಾಃ ಶಮಾದಿಗುಣತತ್ಪರಾಃ ।
ಧರ್ಮಸಾಧನಚಿತ್ತಾಶ್ಚ ಗತಾಸೂಯಾ ಅದಾಂಭಿಕಾಃ ॥
ಸತ್ಯವಾಕ್ಯರತಾಸ್ಸರ್ವೇ ಚತುರಾಶ್ರಮಧರ್ಮಿಣಃ ।
ವೇದಾಧ್ಯಯನಸಂಪನ್ನಾಃ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಿಚಕ್ಷಣಾಃ ||
ಚತುರಾಶ್ರಮಯುಕ್ತೇನ ಕರ್ಮಣಾ ಕಾಲಯೋನಿನಾ |
ಅಕಾನುಫಲಸಂಯೋಗಾಃ ಪ್ರಯಾಂತಿ ಪರಮಾಂ ಗತಿಂ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 41 ಶ್ಲೋಕ 9 ರಿಂದ 12

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯ, ಶೂದ್ರ, ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣದವರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರ (ಆಚಾರ) ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರತರು (ಶ್ರದ್ದೆಯಿಂದ ತೊಡಗಿರುವವರು), ಸರ್ವದಾ ನಾರಾಯಣ ನಿಷ್ಠರಾಗಿ ತಪಸ್ಸು, ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಸಕ್ತರು, ಧರ್ಮಸಾಧನಮನಸ್ಕರು, ಅಸೂಯೆಯಿಲ್ಲದವರು, ಜಂಭವಿಲ್ಲ-ದವರು, ನಿಜವನ್ನೇ ಹೇಳುವವರು, ಎಲ್ಲರೂ ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವವರು, ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಸಂಪನ್ನರು, ಸಕಲಶಾಸ್ತ್ರ ತತ್ವಜ್ಞರೂ ಆಗಿ ಆಯಾಯಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳ ನಿಹಿತಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಫಲಾಶೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಉತ್ತಮಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಿಯು ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗವು

ವಿಚಾರಶ್ಚ ವಿತರ್ಕಶ್ಚ ವಿವೇಕಶ್ಚೋಪಜಾಯತೇ ।
ಮುನೇಃ ಸಮಾಧಿಯುಕ್ತಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಂ ಧ್ಯಾನಮಾದಿತಃ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 44 ಶ್ಲೋಕ 98

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಮಾಧ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮುನಿಗೆ ಮೊದಲು ಧ್ಯಾನವು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ವಿಚಾರ, ವಿತರ್ಕ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ ಇವುಗಳು ಹಿಂದೆಯೇ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವರು. ಮೋಕ್ಷಾಂಕ್ಷಿಗಳಾಗಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಸಂಸಾರ ಬಂಧದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವರು. ಪುನಃ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಕ್ತರು ಜನನ ಮರಣವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ನೈಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಸುಖದುಃಖಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಸಹಿಷ್ಣುಗಳು, ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ವಗುಣವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವವರೂ, ಪರಿಗ್ರಹಮಾಡದಿರುವವರೂ ಆಗಿ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮನಃಶಾಂತಿಕರವಾದ ಅನಿಷಿದ್ಧ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಮುನಿಯು ಕಾಷ್ಠದಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೂಹವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಸಂಸಕ್ತಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ತತ್ವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಾಸಕ್ತನಾದವನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಬಾರದು. ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯ ದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ರೂಪವನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ನಾಲಿಗೆಯಂದ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಬಾರದು. ವಾಸನೆ ನೋಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಜ್ಞಾನಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವನು ಪ್ರಮಾದ-ಕರವಾದ ಈ ಪಂಚ ಗಂಧಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಆದಕಾರಣ ವಿವೇಕಿಯು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಡನೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯಗಳಕಡೆಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆದು ಧ್ಯೇಯತತ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಧೀರನು ಆಲಂಬನರಹಿತವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಐದು ದ್ವಾರಗಳುಳ್ಳ ಬಲಾಬಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ವ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಿಯು ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದೇ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗವು. ಆ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸದೇ ಇದ್ದ ಆರನೆಯನನಾದ ಆತ್ಮನು ಆಮೇಲೆ ಮೇಘದಲ್ಲಿನ ಮಿಂಚು ಸಮುದ್ರಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ ಹೊಳೆಯುವನು. ಎಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಚಂಚಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನ ಚಿತ್ತವು ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಂಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಅದು ವಾಯು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನಂತೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಯೋಗಜ್ಞಾನಿಯು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ಕ್ಲೇಶ, ಆಲಸ್ಯ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೇಶಪಡುತ್ತಿರುವವನು ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುನಿಯು ನಿರ್ವೇದವನ್ನು ಹೊಂದಬಾರದು. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಹಿತವಾದುದನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಧೂಳಿ, ಬೂದಿ, ಬೆರಣಿ ಇವುಗಳ ರಾಶಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಪರಿಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದದೇ ಹೇಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪರಿಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೋ, ಶುಷ್ಕವಾದ ಪಿಂಡೀಭಾವ-ವನ್ನು ಹೊಂದದಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಹೇಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಿಂಡೀಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೋ ಅದರಂತೆಯೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೂಹವನ್ನು ಸುಖಪರಿಣಾಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇಂದ್ರಿಯವು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತಾನಾಗಿಯೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಪಂಚಕವನ್ನು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಧ್ಯಾನಯೋಗವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶಾಂತಾತ್ಮನಿಗೆ ಆಗುವ ಸುಖವು ಪುರುಷ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲಾಗಲೀ ಅದೃಷ್ಟ ವಿಶೇಷದಿಂದಲಾಗಲೀ

ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಶಾಂತಾತ್ಮನು ಆ ಸುಖದಿಂದ ಕೂಡಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಾ ಸಂತೋಷಿಸುವನು. ಯೋಗಿಗಳು ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿರ್ದೋಷವಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು.

ಆತ್ಮನಿಗೆ ಘ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಸಾಧನಗಳು

ಯಃ ಪಂಚಸಾಧಾರಣಮತ್ರ ಕಿಂಚಿತ್ ಶರೀರಮೇಕೋ ವಹತೇಂತರಾತ್ಮಾ |
ಸ ವೇತ್ತಿ ಗಂಧಾಂಶ್ಚ ರಸಾನ್ ಶ್ರುತೀಶ್ಚ ಸ್ಪರ್ಶಂ ಚ ರೂಪಂ ಚ ಗುಣಾಂಶ್ಚ ಯೇಽನ್ಯೇ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 4೩ ಶ್ಲೋಕ ೩೮

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಂಚಭೌತಿಕವಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಅದರೊಳಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ಆತ್ಮನು ಧರಿಸಿರುವನು. ಅವನೇ ಗಂಧ, ರಸ, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ ರೂಪ ಮತ್ತು ಇತರ ಗುಣಗಳು ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಯಾಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ವಿವರಣೆ:-

ಮಹಾಭೂತಗಳು ಐದು, ಆರನೆಯದು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಘ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಸಾಧನಗಳು. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಶಾರೀರಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹರ್ಷವುಂಟಾದರೆ ಅದು ಸಾತ್ವಿಕಭಾವದಿಂದುಂಟಾ-ಯಿತೆಂದೂ, ಅಪ್ರೀತಿಕರವಾಗಿ ದುಃಖವುಂಟಾದಾಗ ಅದು ರಜೋಗುಣ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಬಂದುದೆಂದೂ ತಿಳಿ. ಗುಣಗಳು ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆತ್ಮನಾದರೋ ಗುಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಯುವನು. ಗುಣಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಮತ್ತು ದ್ರಷ್ಟೃವೂ (ನೋಡತಕ್ಕವನೂ) ಆದ ಆತ್ಮನು ಬುದ್ಧಿ ಸಹಿತವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾನಾರ್ಥವಾಗಿ ಯತ್ನ ಮಾಡುವನು. ದೇಹವು ವಿನಾಶಶೀಲವು; ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲ. ಈ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಬುದ್ಧಿಗಳ ಸಮಾಹಾರವು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡು ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚಧಾತುಗಳು ಜಲ, ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪೃಥಿವೀ ಎಂಬ ಐದು ವಿಧ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಿಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಥೂಲರೂಪದಿಂದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಶರೀರವೂ ಸಹ ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ತೇಜಸ್ಸು, ಜಲ, ಪೃಥಿವೀ ಈ ಐದರ ಸಮುದಾಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನ, ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಾಯು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕಾರ್ಯಸಂಗ್ರಹವೂ ಮೂರು ವಿಧ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ, ವಿಷಯ, ಸ್ವಭಾವ, ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನಾದಿವಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಧಾತು ಇವುಗಳು ಸಮಾವಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಕಿವಿ, (ಶ್ರೋತ್ರ) ತ್ವಕ್, ನಾಲಿಗೆ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೂಗು ಈ ಐದೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು. ಇವುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ವಿಜ್ಞಾನಸಹಿತವಾಗಿ ಚೇತನವೆನಿಸಿ ಸುಖದಶೆ, ದುಃಖದಶೆ, ಇವೆರಡೂ ಇಲ್ಲದದಶೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ ಇವುಗಳು ಶರೀರವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿವೆ. ಈ ಐದೂ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಫಲತ್ಯಾಗ, ಸಕಲ ತತ್ವಾರ್ಥನಿಶ್ಚಯ ಇವೆರಡೂ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೇಲಾದುದೆಂದೂ, ರಜೋಗುಣವನ್ನತಿ-ಕ್ರಮಿಸಿರುವ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಧನನೆಂದೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುವರು. ಈ ಗುಣಸಮಾಹಾರದಿಂದುಂಟಾದ ದೇಹವನ್ನೇ ಆತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿಯುವವನು ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನಿಯು (ಅಜ್ಞಾನಿಯು). ಅವನಿಗೆ ದುಃಖವು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅನಂತವೇ ಆಗುವುದು ಶರೀರವನ್ನು ಆತ್ಮವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ನಾನು, ನನ್ನದು ಎಂಬುದು ಸಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ದುಃಖಸಂತತಿಯು ಯಾವುದನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಪ್ರಸಕ್ತವಾದೀತು? ಅದರಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜನರು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ತ್ಯಾಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಶ್ರವಣಮಾಡುವರು. ಅದು ಮೋಕ್ಷಸಾಧನ-ವಾಗುವುದು. ಉಕ್ತವಾದ ಸಕಲ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತ್ಯಾಗವೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಎಂದರೆ ಫಲಾಶೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಭಾವ. ಮಿಥ್ಯಾವಿನೀತರಾದವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖಪ್ರದವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶವು ಸಂಭವಿಸುವುದು.

ಮಹಾಭಾರತದ ಜೀವನ್ಮೌಲ್ಯಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ

ಮಹಾಭಾರತವು ಏಳುಪಾತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹದಿನೆಂಟು ಜೀವನ್ಮೌಲ್ಯಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಾನ ನಡೆಸಿರುವ ರಸಋಷಿಗಳು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: (೧) ಧರ್ಮರಾಜ - ಧರ್ಮ(೧); (೨) ಭೀಮಸೇನ - ಭಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞಾ, ಮೇಧಾ, ಧೃತಿ, ಸ್ಥಿತಿ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಬಲ (೧೧); (೩) ಅರ್ಜುನ - ಶ್ರವಣ, ಮನನ ಮತ್ತು ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನ (೧೪); (೪,೫) ನಕುಲ-ಸಹದೇವ - ಶೀಲ ಮತ್ತು ವಿನಯ (೧೬); (೬) ದ್ರೌಪದಿ - ವೇದವಿದ್ಯೆ (೧೭); (೭) ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ – ವೇದವೇದ್ಯ (೧೮)

ನಾವು ಧರ್ಮದ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಭಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞಾ, ಮೇಧಾ (ವಿವೇಕ), ಧೃತಿ(ಧೈರ್ಯ), ಸ್ಥಿತಿ, (ಪರಿಶ್ರಮ), ಯೋಗ (ಧ್ಯಾನ, ವಿಶ್ವಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮ ಮಿಲನ, ಸ್ವಯಂ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಸೇರ್ಪಡೆ), ಪ್ರಾಣ (ಜೀವದ ಉಸಿರು) ಮತ್ತು ಬಲವೆಂಬ ಹತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಸ್ತ್ರದ ಶ್ರವಣ, ಮನನ ಮತ್ತು ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನದೊಂದಿಗೆ (ಗಾಢವಾದ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಧ್ಯಾನ) ಶೀಲ ಮತ್ತು ವಿನಯಗಳು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಸಂಗಾತಿಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಹದಿನಾರು ಜೀವನ್ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ ಹದಿನೇಳನೇ ವೇದವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಂಡು, ಹದಿನೆಂಟನೇ ವೇದವೇದ್ಯ (ವೇದದಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವವನು, ಭಗವಂತ) ಭಗವಂತನನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಆ ಹದಿನೆಂಟನೇ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಲುಪಲು ನಾವು ಈ ಹದಿನೇಳು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. .... ಭಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞಾ, ಮೇಧಾ, ಧೃತಿ(ಧೈರ್ಯ), ಸ್ಥಿತಿ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಬಲ ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಭೀಮಸೇನನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಪಂಚರಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಭೀಮನೂ ಕೂಡಾ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ದ್ರೌಪದಿ ವೇದವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿ. ಹದಿನೆಂಟನೇ ವೇದವೇದ್ಯ ಭಗವಂತ ಕೃಷ್ಣನಂತೆ ಆಗಬೇಕು (ಕೃಷ್ಣ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವವನಾಗಬೇಕು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ). ಅದಕ್ಕೆ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕೃಷ್ಣಮ್ ಒಂದೇ ಜಗದ್ಗುರುಮ್ ಎಂದದ್ದು. ಅಂದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಗುರುವಾಗುವ ಮಾರ್ಗ.

ಯೋಗ ಸಿದ್ದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ

ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ ಫಲಾಶೆಯಿಲ್ಲದೇ ಕೇವಲ ಭಗತ್ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು (ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ) ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯೋಗಿಯು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ (ವೇದಾಧ್ಯಯನ) ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ಹರಿಪೂಜೆ, ತಪಸ್ಸು ಎಂಬ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಆಚರಿಸಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಆಳತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಐದು ಯಮಗಳು ಐದು ನಿಯಮಗಳೂ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವು. ಇವನ್ನು ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿದರೆ ಆಯಾಯಾ ಫಲಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಫಲಾಶೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅನುಷ್ಠಾನಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇವು ಮೋಕ್ಷಪ್ರದವಾಗುವುವು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಯತಿಯು ಭದ್ರಾಸನಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳೆಂಬ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಹಿತನಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಅವಲಂಬಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ (ಆಧಾರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ) ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದು ತಿಳಿಯುಬೇಕು. ಅದು ಸಬೀಜ ಮತ್ತು ಅಬೀಜ ಎಂಬುದಾಗಿ ಎರಡುವಿಧವು. ಪ್ರಾಣಾಪಾನವಾಯುಗಳು ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಮೀಚೀನವಾದ (ಅತ್ಯಾದುನಿಕ) ರೀತಿಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಯಮನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂರನೆಯ ವಾಯುವು ನಿಷ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು. ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಆ ವಾಯುವಿನ ಸ್ಥೂಲರೂಪವೇ ಚಿರಕಾಲದಿಂದ ಬಿಡದೇ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಯೋಗಿಗೆ ಆಲಂಬನನೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಜ್ಞಾನಿಯು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗಿ ಶಬ್ದಾದಿ ವಿಷಯಸಂಬದ್ಧವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಚಿತ್ತವನ್ನ (ಆತ್ಮವನ್ನು) ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಂತಹ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ನಿಗ್ರಹಿಸದಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಾಯಾ-ಮದಿಂದ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ವಾಯು, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಅಧೀನ-ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಇಂದ್ರಿಯ ಇವುಗಳಿಂದ ಕಲ್ಯಾಣನಿಧಿಯಾದ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಂಮಾನೇನ ಪರಾಂ ಹಾನಿಂ ಯೋಗರ್ಧೇಃ ಕುರುತೇ ಯತಃ ॥
ಜನೇನಾಮಮತೋ ಯೋಗೀ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಂ ಚ ವಿಂದತಿ ।

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 48 ಶ್ಲೋಕ 37-38

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮರ್ಯಾದೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯೋಗವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಹಾ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಜನರಿಂದ ಅವಮಾನಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ ಯೋಗಿಯು ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವನು.

ಅಧ್ಯಾಯ - 7

ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕುಂಡಲಿನಿ ವಿದ್ಯೆ

ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗ್ರತವಾಗುವವರೆಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗ್ರತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಮಣಿಪುರ ಮುಂತಾದ ಚಕ್ರಗಳಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ದೇವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ಮಹಾವಾಯು ತಕ್ಷಣವೇ ಜಾಗ್ರತವಾಗಿ ಶಿರಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದು.

-- ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ

ಯಡತೊರೆ ಸುಬ್ಬರಾಯಶರ್ಮ ಬರೆದಿರುವ ಲಲಿತಾ ಸಹಸ್ರನಾಮ ರಹಸ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಇದೆ, "87 ನೇ ನಾಮ "ಶಕ್ತಿ ಕೂಟೈಕತಾಪನ್ನ ಕಟ್ಯಧೋಭಾಗಧಾರಿಣ್ಯೈ ನಮಃ" ಇದನ್ನು ಶರ್ಮರು ಸೊಂಟದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಕೂಟ ಸ್ವರೂಪಿಣಿಯೇ ಎಂದು ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನೇ ವೀರಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ತ್ರಿಕೂಟ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 99 ರಲ್ಲಿ "ಮೂಲಾಧಾರೈಕ ನಿಲಯಾಯೈನಮಃ" ಎಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನೆಲಸಿರುವವಳು, ಅಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಶ್ರೀದೇವಿಯು. 100 ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿವಿಭೇದಿನ್ಯೈ ನಮಃ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವವಳು. ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿಯು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು. 101 ರಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೂರಾನ್ತರುದಿತಾಯ್ಯೆನಮಃ ಎಂದರೆ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವವಳು. ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವವಳೆಂದು ಹೇಳಿರುವದರ ತತ್ವವೇನೆಂದರೆ ಶ್ರೀ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಎದ್ದು ಸ್ವಾಧೀಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಮಣಿಪೂರಕದ ಮುಖೇನ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ಓಂಕಾರನಾದೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದೇ ಉದಯಿಸುವವಳೆಂದು ಹೇಳಿರುವುದರ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶರ್ಮರು. 102ರಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುಗ್ರಂಥಿ-ವಿಭೇದಿನ್ಯೈನಮಃ ಎಂದರೆ ವಿಷ್ಣು ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವವಳು. ವಿಷ್ಣುಗ್ರಂಥಿಯು ಆನಾಹತಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು. 103 ರಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಾನ್ತರಾಳ-ಸ್ಥಾಯೈನಮಃ ಎಂದರೆ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದೊಳಗಡೆ ಇರುವವಳು. 105 ರಲ್ಲಿ ರುದ್ರಗ್ರನ್ಥಿವಿಭೇದಿನ್ಯೈನಮಃ ಎಂದರೆ ರುದ್ರಗ್ರನ್ಥಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವವಳು. ರುದ್ರಗ್ರನ್ಥಿಯು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು. 106 ರಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಾ-ಮ್ಬುಜಾರೂಢಾಯೈನಮಃ ಎಂದರೆ ಸಹಸ್ರಾರ ಕಮಲವನ್ನು ಹತ್ತಿ ನೆಲೆಸಿರುವವಳು. ಶ್ರೀ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಎದ್ದು ಮೇಲಿನ ನಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ರುದ್ರ ಗ್ರನ್ಥಿಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರಕಮಲವನ್ನು ಸೇರುವುದೇ ಹತ್ತಿ ನೆಲೆಸಿರುವವಳು ಎಂಬುದರ ತತ್ವ. 107 ರಲ್ಲಿ ತಟಿಲ್ಲತಾ ಸಮರುಚ್ಯೈನಮಃ ಎಂದರೆ ಮಿಂಚಿನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವುಳ್ಳವಳು. ವಿದ್ಯುಜ್ಯೋತಿ-ಸ್ವರೂಪಳು. ಇದಕ್ಕೆ "ವಿದ್ಯುಲ್ಲೇ ಖೇವ ಭಾಸ್ವರಾ" ಎಂಬ ಶ್ರುತ್ಯಾಧಾರವೂ ಇರುವುದು. 108 ರಲ್ಲಿ ಷಟ್ಚಕ್ರೋಪರಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಯೈನಮಃ ಎಂದರೆ, ಷಟ್ಚಕ್ರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ವಾಸಿಸುವವಳು. ಅಂದರೆ ಜೀವಬ್ರಹ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪಿಣಿಯು. 109 ರಲ್ಲಿ ಮಹಾಸಕ್ತ್ಯೈನಮಃ ಎಂದರೆ ಮಹಾ ಆಸಕ್ತಿಸ್ವರೂಪಳು. ಅಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ ದಿಂದ ಶ್ರೀ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ತತ್ವವಾದ ಜೀವಬ್ರಹ್ಮರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಜನನ ಮರಣ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ತೀವ್ರತಮವಾದ ಮೋಕ್ಷೇಚ್ಛೆಯಿಂದಲೂ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದೇ ಮಹಾ ಆಸಕ್ತಿಯೆನಿಸುವುದು. ಶ್ರೀದೇವಿಯು ಇಂತಹ ಅಸಕ್ತಿ ಸ್ವರೂಪಳು. 111 ರಲ್ಲಿ

ಬಿಸತನ್ತುತನೀಯಸ್ಯೈನಮಃ ಎಂದರೆ ತಾವರೇ ದಂಟಿನಲ್ಲಿರುವ ತಂತುವಿನಂತೆ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವರೂಪಳು. ಇದಕ್ಕೆ " ಶಕ್ತಿಃ ಕುಂಡಲಿನಿ: ನಾಮು ಬಿಸತನ್ತು ನಿಭಾಶುಭಾ" ಎಂಬ ಶ್ರುತ್ಯಾ-ಧಾರವಿರುವುದು. ಈಕೆಯನ್ನು ಜ್ಞಾನಮುದ್ರಾಯಿನ್ಯೆ ನಮಃ,(ಮುದ್ರೆಗಳ ಜ್ಞಾನ) ಜ್ಞಾನಗಮ್ಯಾಯೈ ನಮಃ (ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೊರಕುವವಳು) ಜ್ಞಾನಜ್ಞೇಯಸ್ವರೂಪಿಣ್ಣ್ಯೈ ನಮಃ (ಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಯುವಿಕೆ) ಎಂಬ ಆಕೆಯ ನಾಮಾವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ದಶಮುದ್ರಾ ಸಮಾರಾಧ್ಯಾಯೈ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಅರ್ಚಿಸಲ್ಪಡುವವಳು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ಕಲಾಯೈನಮಃ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನ ವಿದ್ಯಾಸ್ವರೂಪಿಣಿಯು. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಸ್ವರೂಪಿಣ್ಯೆನಮಃ. ವಿದ್ಯ ಅವಿದ್ಯಾ ಸ್ವರೂಪಿಣ್ಯೆ ನಮಃ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆ ಅದುವೇ ಪರ ವಿದ್ಯೆ ಅವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಅದುವೇ ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯೆ ಲೋಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ವಿದ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ತುಷ್ಟ್ಯೈನಮಃ ಎಂದರೆ ಸಂತುಷ್ಟ ಸ್ವರೂಪಿಣಿಯು- ಯಾವಾಗಲೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿಯೂ, ಸಂತೋಷವುಳ್ಳ-ವಳಾಗಿಯೂ ಇರುವವಳು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೇ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ. ಪುಷ್ಟಯಾಯೈನಮಃ ಎಂದರೆ ಪೋಷಕಳು. ಆರೋಗ್ಯ ಧೃಢಕಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವಳು, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕಳು. ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ವಿದ್ಯಾ ಸ್ವರೂಪವೇ ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಿರುವುದು.

ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿ ಎಂದು ಸರ್ವರಲ್ಲೂ ವೇದ ವಾಕ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಲೋಕಾ ರೂಡಿ ಅರ್ಥ ವೈದ್ಯನು ನಾರಾಯಣನು ಹರಿಯು ಆಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಗಮನಿಸಿ "ಔಷದಕ್ಕೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದ ಸಹಾನುಭೂತಿ (ವೈದ್ಯೋ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರು ಕರೆಯುವುದು (ನಾರಾಯಣೋ) ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯ (ಹರಿ). ಹಾಗಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೂ ಆಗಿದೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣ ಬೋಧನೆ

ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಮೂಲವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು

ಮೂಲಾದಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಾಂತಂ ಮೂಲವಿದ್ಯಾಂ ವಿಭಾವಯೇತ್ |
ಮೂಲಾಧಾರಾದಧೋಭಾಗೇ ವರ್ತುಲಂ ವಾಯುಮಂಡಲಂ || ೬೭

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ, ಅಧ್ಯಾಯ 65 ಶ್ಲೋಕ 67 - 75

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಮೂಲವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಭಾವನೆಮಾಡಬೇಕು. ಮೂಲಾಧಾರದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಗಿರುವ ವಾಯುಮಂಡಲವಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಮೂಲಾಧಾರದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಂಚವಾಯುಗಳ ವಾಯು ಮಂಡಲವಿದೆ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಅಂತಹ ಪಂಚವಾಯು ಸಮ್ಮಿಲನದ ಬಾಗದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಂ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯಾದ ಸುಷುಮ್ನಾ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುತ್ತೆ ಇದನ್ನು ತ್ರಿಕೂಟ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆದು ಮೂಲವಿದ್ಯೆಯಾದ ಉಸಿರಾಟ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿದ್ಯೆ

ಹಂ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಶಬ್ದ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು

ತತ್ರ ಸ್ಥವಾಯುಬೀಜೋತ್ಥವಾಯುನಾ ಚ ತದೂರ್ಧ್ವಕಂ |

ತ್ರಿಕೋಣಂ ಮಂಡಲಂ ವಹ್ನೇಸ್ತತ್ರಸ್ಥಾದ್ವಹ್ನಿ ಬೀಜತಃ || ೬೮
ಉತ್ಪನ್ನೇನಾಗ್ನಿನಾ ಮೂಲಾಧಾರಾವಸ್ಥಿತವಿಗ್ರಹಾಂ ।
ಪ್ರಸುಪ್ತಭುಜಗಾಕಾರಾಂ ಸ್ವಯಂಭೂಲಿಂಗವೇಷ್ಟಿ ನೀಂ || 69
ಬಿಸತಂತುನಿಭಾಂ ಕೋಟ ವಿದ್ಯುದಾಭಾಂ ತನೀಯಸೀಂ ।
ಕುಲಕುಂಡಲಿನೀಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಕೂರ್ಚೇನೋತ್ಥಾಪಯೇಚ್ಚ ತಾಂ ॥ ೭೦

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಅಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುಬೀಜದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ತ್ರಿಕೋಣಾಕಾರವಾದ ಅಗ್ನಿಮಂಡಲವೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿ ಬೀಜದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಗ್ರಹವುಳ್ಳ, ಮಲಗಿರುವ ಸರ್ಪದ ಆಕಾರವಾಗಿರುವ, ಸ್ವಯಂಭೂಲಿಂಗವನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಕಮಲ ತಂತು (ಕಮಲದ ನಾಳ) ವಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ, ಕೋಟಿ ಮಿಂಚುಗಳಂತೆ ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಕುಲಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ಅದನ್ನು 'ಹಂ' ಎಂಬ ಕೂರ್ಚಬೀಜೋಚ್ಚಾರಣದಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ವಾಯು ಬೀಜದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವಾಯು ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಒಳಸೆಳೆದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ನಾಸಾ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮಾರು 78% ನಟ್ರೋಜನ್ ಇರುತ್ತದೆ, ಸುಮಾರು 21% ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವಾಯು ಮೂಲಾಧಾರಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಜೀವಾಂಶಗಳಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ಅಮೃತದ ವಾಯು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. (ಇದನ್ನು ಜಪಾನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ಯಾಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತೆ ಹೇಳಿಲ್ಲ) ಇದೇ ವಾಯು ಬೀಜದಿಂದ ವಾಯು ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ ಮೇಲಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ವಾಯುಬೀಜದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪಾದಿತ ವಾಯು ಆಗಿರುವುದು. ಅಗ್ನಿ ಬೀಜದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಶಾಖ ಎಂತಾದರೂ ಆಗಬಹುದು, ಆವಿ ಎಂತಾದರೂ ಆಗಬಹುದು, ಆಸಿಡ್ ನಿಂದ ಆಸಿಡ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಎಂತಾದರೂ ಆಗಬಹುದು, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಜೀವರಸವನ್ನು ಆಸಿಡ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಆಸಿಡ್ ಮಾದರಿಯ ಅಗ್ನಿ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿರುವ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಅಗ್ನಿ ಮಂಡಲ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ವಿವರ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳ ತ್ರಿಕೂಟ ಇದೆ, ಇಂತಹ ತ್ರಿಕೂಟದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿತರಸವು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಅಗ್ನಿ ಮಂಡಲ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಖದಿಂದ ಜಲದಿಂದ ಮತ್ತು ಅನ್ನ ಆಹಾರಾದಿ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಸಾರದಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಂ ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆದು ಆದರಲ್ಲಿ ವಿವಿದ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ವಿವಿದ ಸಂಪರ್ಕಿತ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಹರಿಸುವುದೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ.

ಷಟ್ಚಕ್ರ ಭೇದನಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಅಮೃತ ವಾಯು ತುಂಬಿ ಹರಿಯುವುದು

ಸುಷುಮ್ನಾ ವರ್ತ್ಮನಾ ತಾಂ ಚ ಷಟ್ಚಕ್ರಕ್ರಮಭೇದಿನೀಂ ।
ಗುರೂಪದಿಷ್ಟವಿಧಿನಾ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಂ ನಯೇತ್ಸುಧೀಃ || 71

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಯು ಗುರುಗಳು ಉಪದೇಶಮಾಡಿದ ಪ್ರಕಾರ ಷಟ್ಚಕ್ರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಭೇದಿಸುವಂತಹ ಆ ಕುಂಡಿಲಿನಿಯನ್ನು 'ಸುಷುಮ್ನಾ' ನಾಡಿಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ತುಂಬಿ ಹರಿಯುವ ಹಾಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಮನೆಯಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆದು, ಒಬ್ಬ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ) ಆಗಮಿಸುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದ ಸುತ್ತ ನೀರಿನ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಮನೆ ಇದೆ ಅಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆದು 'ಸುಷುಮ್ನಾ' ನಾಡಿಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಹರಿಯುವಹಾಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ

ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಅಮೃತ ವಾಯು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ವಾಯು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನನಾಗಿ ಬಾಕಿ ಆರು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಬೇಧಿಸುತ್ತಾನೆ ಅದುವೇ ಷಟ್ಚಕ್ರ ಭೇದನಾ ಕುಂಡಲಿನಿ ವಿಧಾನ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿರ್ವಾಹಕ ಆತ್ಮನನ್ನು ಅಮೃತ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ

ತತ್ರಸ್ಥಾಮೃತಸಂಮಗ್ನಂ ಕೃತ್ವಾತ್ಮಾನಂ ವಿಭಾವಯೇತ್ ।
ತತ್ಪ್ರಭಾಪಟಲವ್ಯಾಪ್ತಂ ವಿಮಲಂ ಚಿನ್ಮಯಂ ಪರಂ ॥ ೭೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನನ್ನು ಅಲ್ಲಿರುವ ಅಮೃತದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ, ಅದರ ಕಾಂತಿ ಪುಂಜದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ನಿರ್ಮಲ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಮಯನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿರ್ವಾಹಕನೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮ ಅಂತಹ ಆತ್ಮನು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾನೆ ಅವನನ್ನು ಅಮೃತ ವಾಯು ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿ ನದಿಯಿಂದ ಮುಳುಗಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗಿ ಶೇಖಡ 100 ಭಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಜ್ಞಾನವೂ ಅಪಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಲಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಪಾರವಾದ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಇರಬೇಕು ಅದನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.

ದೇವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೇಗೆ

ಪುನಸ್ತಾಂ ಸ್ವ ಸ್ಥಲಂ ನೀತ್ವಾ ಹೃದಿ ದೇವಂ ವಿಚಿಂತಯನ್ ।
ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಚ ಮಾನಸೈರ್ದ್ರವ್ಯೈಃ ಪ್ರಾರ್ಥಯೇನ್ಮನುನಾ ಮುನಿಂ ॥ ೭೩

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆ ಕುಂಡಿಲಿನಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ವಾಸನಾಮಯ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ನೋಡಿ, ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರ ದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಮನೆಯಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆದು, ಒಬ್ಬ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತಾನೆ, ಎಂದಾಗುವಾಗ ಅಂತಹ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಿ ಎಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನೇಕ ನಾಡಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ ಎಂದರ್ಥ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿ ಚಕ್ರ ಎಂದರೆ ಅನೇಕ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ಕೇಂದ್ರ. ಚಕ್ರ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ನೀರು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು (ಆವಿಯನ್ನು) ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ) ಚಲಿಸುವುದು" ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆವಿ ರೂಪದ ಅಮೃತವು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ವಿಧಾನ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ವಾಸನೆಯ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರ (ದೇವ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದ್ದು") ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅರ್ಥಾತ್ ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಜ್ಞಾನ ಬೆಳಕನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ದೈವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೇ ರಹಸ್ಯ

ವಿಷ್ಣೋರಿತಿ ಸ್ಥಲೇ ವಿಪ್ರ ಕಾರ್ಯ ಊಹೋನ್ಯ ದೈವತೇ ।
ತತಃ ಕುರ್ಯಾತ್ಸರ್ವಸಿಧ್ಯೈ ತ್ವಜಪಾಯಾ ನಿವೇದನಂ ॥ ೭೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಪ್ರನೇ! ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಇತರ ದೇವತೆಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಊಹೆಮಾಡಿ ಅನ್ಯದೇವತೆಗಳನ್ನೂ ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿ ಗೋಸ್ಕರ 'ಅಜಪಾ' ಎಂದರೆ ಹಂಸ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿವೇದನೆಮಾಡಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಅಕ್ಷರಶಃ ವಿಷ್ಣು ಎಂದರೆ "ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಕರೆದು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು", ಅಕ್ಷರಶಃ ವಿಪ್ರ ಎಂದರೆ "ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ". ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯ ದೈವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೂ ಗೋಪ್ಯ ಸಂದೇಶ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಬೋಧನೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಜೀವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಹೋರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಸಾವಿರದ ಆರುನೂರು 'ಅಜಪಾ' ಎಂಬ ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು (ಹಂಸ) ಜಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹಂಸನು ಋಷಿಯು ; ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಸ್ಸು, ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಹಂಸನೇ ದೇವತೆಯು; ಮೊದಲು ಕೊನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳಿವೆಯೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅನಂತರ ಷಡಂಗನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ, ಸೋಮ, ನಿರಂಜನ, ನಿರಾಭಾಸ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ನಮಃಸ್ವಾಹೇತ್ಯಾದಿ ಜಾತಿಗಳಿಂದ ಸಹಿತವಾದ, ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಸಪದ, ಆಮೇಲೆ 'ಆತ್ಮನೇ' ಎಂಬ ಪದ ಎಂದರೆ 'ಹಂಸಾತ್ಮನೇ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನೂ ಸಂಯೋಜನೆಮಾಡಿ, "ಹಂಸಾತ್ಮನೇ ನಿರಂಜನಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ, ಹಂಸಾತ್ಮನೇ ನಿರಾಭಾಸಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ" ಮುಂತಾದರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಧಕವರ್ಯನು ಷಡಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯೋಜನೆಮಾಡಿ ನ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ತೇಜಸ್ಸುಳ್ಳ ಹಕಾರವು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಬದ್ಧವಾಗುವುದು. ಸಕಾರವೂ ಅಂತಹುದೇ ಆಗಿ ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾದರೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.[19]

ಐದು ವಾಯುಗಳು ಜೀವನನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ

ಪ್ರಾಣಾತ್ಪ್ರೀಣಯತೇ ಪ್ರಾಣೀ ವ್ಯಾನಾದ್ವ್ಯಾಯಚ್ಛತೇ ತಥಾ ॥ ೭೯
ಗಚ್ಛತ್ಯಪಾನೋಽಧಶ್ಚೈವ ಸಮಾನೋ ಹೃದ್ಯ ವಸ್ಥಿ ತಃ ।
ಉದಾನಾದುಚ್ಛ್ವಸಿತೀತಿ ಪಂಚ ಭೇದಾಚ್ಚ ಭಾಷತೇ ॥ ೮೦
ಇತ್ಯೇತೇ ವಾಯವಃ ಪಂಚ ನೇಷ್ಟಯಂತೀಹ ದೇಹಿನಂ ।
ಭೂಮೇರ್ಗಂಧಗುಣಾನ್ವೇತ್ತಿ ರಸಂಚಾದ್ಭ್ಯಃ ಶರೀರವಾನ್ ॥ ೮೧

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 42 ಶ್ಲೋಕ 79 - 81

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಿಯು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗುವನು. ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಅಪಾನವಾಯುವು ಅಧೋದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವುದು ಸಮಾನವು. ಉದಾನದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವನು. ಹೀಗೆ ಕಾರ್ಯಭೇದದಿಂದ ವಾಯುವು ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಐದು ವಾಯುಗಳು ಜೀವನನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಶರೀರಿಯು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಗಂಧವನ್ನೂ ಜಲದಿಂದ ರಸವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಿಂದ:- ಮಹಾತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪಂಚಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ಸಮೂಹಗಳೇ ಪರ್ವತಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳು ಪೃಥಿವಿಯು, ರಕ್ತವೇ ಸಮುದ್ರವು, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಆಕಾಶವು, ನಿಶ್ವಾಸವೇ ವಾಯುವು, ಮುಖವೇ ತೇಜಸ್ಸು ನಾಡಿಗಳೇ ನದಿಗಳೂ ಆದುವು. ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ವಾಯು, ಇಂದ್ರಿಯಯುಕ್ತವಾದ ಆಕಾಶ, ಆವಿನಿಮಿತ್ತವಾದ ಅಗ್ನಿ, ದ್ರವವಾದ ನೀರು, ಮತ್ತು ಪೃಥಿವಿಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಗೂಡಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಶರೀರವು ಪಾಂಚಭೌತಿಕವೆನಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಚರಾಚರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ಶರೀರದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗು,

[19] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ನಾಲಿಗೆ, ತ್ವಕ್ಕು (ಚರ್ಮ) ನೇತ್ರ ಈ ಐದೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆನಿಸುವುವು. .... ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳ, ಸಕಲ ಚರಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಐದು ಧಾತುಗಳೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎಂದರೆ ಒಂದೊಂದೂ ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಐದನೆಯದಾದ ನರ ಇವುಗಳೇ ಈ ಪಾರ್ಥಿವ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಂಘಾತವು. ಅಗ್ನಿ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾದ ತೇಜಸ್ಸು, ಅಗ್ನಿ, ಕ್ರೋಧ, ಚಕ್ಷುಸ್ಸು (ಕಂಗೊಳಿಸುವುದು), ಆವಿ ಈ ಐದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ತೇಜಸ್ಸಂಘಾತವು (ಹೊಳಪಿನ ಗುಂಪು). ಶ್ರೋತ್ರ, ಘ್ರಾಣ, ಬಾಯಿ, ಹೃದಯ, ಕೋಷ್ಠ ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಶದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಪಂಚ ಧಾತುಗಳು. ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪಿತ್ತ ಬೆವರು, ಕೀವು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಇವುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗುವ ಐದು ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಪೃಥಿವಿಯ ಗುಣವಾದ ಗಂಧವು ಇಷ್ಟ, ಅನಿಷ್ಟ, ಮಧುರ, ಕಟು, ನಿರ್ಹಾರೀ, ಸಂಹತ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ರೂಕ್ಷ ಮತ್ತು ವಿಶದ ಎಂಬುದಾಗಿ ಒಂಭತ್ತು ವಿಧವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ತೈಜಸೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಯವೀಯೇಂದ್ರಿಯವಾದ ತ್ವಕ್ಕಿನಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಿಳಿಯುವನು. ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ ಮತ್ತು ರಸ ಇವುಗಳೂ ಗುಣಗಳು. ರಸಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಳು. ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಋಷಿಗಳಿಂದ ರಸವು ಬಹುವಿಧವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಜಲಗುಣವಾದ ರಸವು ಮಧುರ, ಲವಣ, ತಿಕ್ತ, ಕಷಾಯ, ಆಮ್ಲ, ಕಟು (ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಹಿ, ವಗರು ಹುಳಿ ಕಾರ) ಎಂಬುದಾಗಿ ಆರು ವಿಧವು. ತೇಜಸ್ಸು ಶಬ್ದ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳುಳ್ಳದು. ತೇಜಸ್ಸು (ಕಣ್ಣು) ರೂಪಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ರೂಪವೂ ಬಹುವಿಧವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ತೇಜೋಗುಣವಾದ ರೂಪವು ಹ್ರಸ್ವ, ದೀರ್ಘ, ಸ್ಥೂಲ, ಚತುರಸ್ರ (ಚದರ) ಅಣು, ವೃತ್ತ (ಗುಂಡಗಿರುವುದು) ಶುಕ್ಲ (ಬಿಳಿ) ಕೃಷ್ಣ (ಕಪ್ಪು) ರಕ್ತ (ಕೆಂಪು) ನೀಲ, ಪೀತ (ಹಳದಿ), ಅರುಣ, ಕಠಿಣ, ಚಿಕ್ಕಣ, ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ, ಪಿಚ್ಛಲ, ಮೃದು, ದಾರುಣ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹದಿನಾರು ವಿಧವೆಂದು ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವು ಒಂದೇ ಗುಣವುಳ್ಳದು. ಆ ಗುಣವು ಶಬ್ದವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆ ಶಬ್ದದ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಹೇಳುವೆನು. ಆಕಾಶದಿಂದುತ್ಪನ್ನವಾದ ಶಬ್ದವು ಷಡ್ಜ, ಋಷಭ, ಗಾಂಧಾರ, ಮಧ್ಯಮ, ಪಂಚಮ, ಧೈವತ, ಮತ್ತು ನಿಷಾದ ಎಂಬುದಾಗಿ ಏಳು ವಿಧವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಶೇಷದಿಂದ ಪಟಹ ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ವಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಬ್ದವು ತಬಲ, ನಗಾರಿ, ಶಂಖ, ಮೇಘ, ರಥ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸಿ ಬಹು ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪರ್ಶವು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಗುಣವು. ಅದೂ ಬಹುವಿಧವಾಗಿದೆ. ವಾಯುಗುಣವಾದ ಸ್ಪರ್ಶವು ಉಷ್ಣ ಶೀತ, ಸುಖ, ದುಃಖ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ವಿಶದ, ಖರ, ಮೃದು, ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ ಲಘು ಮತ್ತು ಗುರುತರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹನ್ನೊಂದು ವಿಧವು. ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಗಳೆರಡೂ ವಾಯುಗುಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಶಬ್ದವು ಆಕಾಶದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ತಡೆಯಿಲ್ಲದ ಈ ವಾಯುಗುಣಗಳಿಂದ ಶಬ್ದವು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ ಅದರ ಗತಿಯು ವಿಷಮವು. ಧಾತುಗಳು ಆ ಧಾತುಗಳಿಂದಲೇ ಯಾವಾಗಲೂ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಇವುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಧಾತುಗಳು ಮೂಲಕಾರಣ. ಅವು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಪಾರ್ಥಿವಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಲವನ್ನು ಪಡೆದು ಚೇಷ್ಟೆ (ಕ್ರಿಯೆ; ಚಟುವಟಿಕೆ; ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ; ನಡವಳಿಕೆ, ಕಾರ್ಯಗಳು) ಮಾಡುವುದು. ತೇಜಸ್ಸು ಶಿರಸ್ಸನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಶಿರಸ್ಸು ಅಥವಾ ಆಗ್ನಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನೇ ಚೇತನನು. ಅವನೇ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಜೀವನ. ಪುರುಷನು ಅನಾಧಿಯು. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ, ಭೂತ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವನೇ ಎಂದರೆ ಅವನ ಅಧೀನವೆಂದು ಭಾವ. ಈ ರೀತಿ ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುವನು.

ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವನು. ಅಪಾನವಾಯುವು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗ್ಯ ಗುದಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸುಗಳನ್ನಾ ಶ್ರಯಿಸಿ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಜ್ಞಾನಕುಶಲರು ಪ್ರಯತ್ನ, ಕರ್ಮ, ನಿಯಮಗಳೆಂಬ ಮೂರರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಒಂದೇ

ವಾಯುವನ್ನ ಉದಾನವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲಸಂಧಿಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ವಾಯುವನ್ನು ವ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಬಹುಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಸಮಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಬಹುರಸಗಳು ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸುತ್ತಾ ಅತ್ಯಂತವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ, ಉದರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಯುಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಮುಖವು. ಗುದವೆಂಬ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೇತಸ್ಸುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆತ್ಮರ ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ಸಿದ್ಧಿಸುವುವು. ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸನ್ನಿಪಾತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿಸುವ ಊಷ್ಮಾ ಎಂಬ ತೇಜಸ್ಸೇ ಅಗ್ನಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಗ್ನಿವೇಗವನ್ನು ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಣವು ಗುದದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಾಣವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಪುನಃ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕೋಶವು, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಕೋಶವೂ ಇದೆ. ಶರೀರದ ನಾಭಿಮೂಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳೆಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಉಭಯಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊರಟಿರುವ ನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅನ್ನ ರಸಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಒಯ್ಯುವುವು. ಶ್ರಮವನ್ನು ಸಹಿಸುವ, ಸುಖದುಃಖಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಸಹಿಷ್ಣುಗಳಾದ ಧೀರರಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ತಂದು ಪರಮಪದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಹಿತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳುಳ್ಳ ಆತ್ಮರ ದೇಹಗಳೆಲ್ಲಲ್ಲಾ ಅಗ್ನಿಯು, ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಆಧಾನಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಾಧಾರದ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರುವ ವಿಷ್ಣು ಸ್ವರೂಪ

ನಮಃ ಪರಾಯ ದೇವಾಯ ಪರಸ್ಮಾತ್ಪರಮಾಯ ಚ।
ಪರಾವರ ನಿವಾಸಾಯ ಸಗುಣಾಯಾಗುಣಾಯ ಚ || 21
ಅಮಾಯಾಯಾತ್ಮಸಂಜ್ಞಾಯ ಮಾಯಿನೇ ವಿಶ್ವರೂಪಿಣೇ |
ಯೋಗೀಶ್ವರಾಯ ಯೋಗಾಯ ಯೋಗಗಮ್ಯಾಯ ವಿಷ್ಣವೇ ॥ ೨೨॥
ಜ್ಞಾನಾಯ ಜ್ಞಾನಗಮ್ಯಾಯ ಸರ್ವಜ್ಞಾನೈಕಹೇತವೇ |
ಜ್ಞಾನೇಶ್ವರಾಯ ಜ್ಞೇಯಾಯ ಜ್ಞಾತ್ರೇವಿಜ್ಞಾನಸಂಪದೇ ॥ ೨೩ ॥
ಧ್ಯಾನಾಯ ಧ್ಯಾನಗಮ್ಯಾಯ ಧ್ಯಾತೃಪಾಪಹರಾಯ ಚ |
ಧ್ಯಾನೇಶ್ವರಾಯ ಸುಧಿಯೇ ತಸ್ಮೈ ಶುದ್ಧಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ॥ ೨೪

ನಾರದೀಯಪುರಾಣ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 2 - ಶ್ಲೋಕ 21-24

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಉತ್ತಮನು, ಕ್ರೀಡಾದಿಗುಣ ವಿಶಿಷ್ಟನು, ಉತ್ತಮರಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾದಿದೇವತೆಗಳಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠನು, ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಅಥವ ವಸ್ತುಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಾಮಕನಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವನು, ಮಂಗಳಕರವಾದ ಗುಣಗಳುಳ್ಳವನು, ಪ್ರಾಕೃತಗುಣರಹಿತನು, ಮಾಯೆಗೆ ಅಧೀನನಲ್ಲದವನು, ಆತ್ಮಪದಮುಖ್ಯವಾಚ್ಯನು, ಮಾಯೆಗೆ ಸ್ವಾಮಿಯು, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯು, ಯೋಗಿಗಳೊಡೆಯನು ಯೋಗಪ್ರವರ್ತಕನು, ಯೋಗದಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವವನು, ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನು, ಅಪರೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಗಮ್ಯನು, ಸರ್ವರಿಗೂ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣನು, ಜ್ಞಾನ ಸ್ವಾಮಿಯು, ಭಕ್ತರಿಂದ ಜ್ಞೇಯನು, ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವನು, ವಿಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಸಂಪತ್ತುಳ್ಳವನು, ಧ್ಯಾನನಿಯಾಮಕನು, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಸನ್ನ ನಾಗುವವನು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರಮಾಡುವವನು, ಧ್ಯಾನ ಸ್ವಾಮಿಯು, ಸರ್ವಜ್ಞನು ಮತ್ತು ನಿರ್ದೋಷನೂ ಆಗಿರುವ ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

ವಿವರಣೆ:- "ವಿಷ್ಣು" = "ೞಿಷ್ಣು" ಎಂಬ ಪದವು ಅಕ್ಷರಶಃ ಈ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, "ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ/ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ) ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ".

ಅಮೃತಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಭಗವಂತಾ

ಸರ್ವಸಂಗನಿವೃತ್ತಾನಾಂ ಧ್ಯಾನಯೋಗರತಾತ್ಮನಾಂ ।
ಸರ್ವತ್ರ ಭಾತಿ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಾ ತಮಸ್ಮಿ ಶರಣಂ ಗತಃ ॥ ೩೬॥
ದಧಾರ ಮಂದರಂ ಪೃಷ್ಠೇ ಕ್ಷೀರೋದೇಮೃತಮಂಥನೇ ।
ದೇನತಾನಾಂ ಹಿತಾರ್ಥಾಯ ತಂ ಕೂರ್ಮಂ ಶರಣಂ ಗತಃ || ೩೭॥

ನಾರದೀಯಪುರಾಣ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 2 - ಶ್ಲೋಕ 36-37

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರ್ವಸಂಗ ಪರಿತ್ಯಾಗಮಾಡಿ ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾದ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಜ್ಞಾನರೂಪಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಗೋಚರನಾಗುತ್ತಾನೆಯೋ ಅಂತಹ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಶರಣಾಗತನಾಗುತ್ತೇನೆ. ಕ್ಷೀರಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮಥನ ಮಾಡುವಾಗ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಮಂದರ ಪರ್ವತವನ್ನು ಎತ್ತಿದ ಕೂರ್ಮರೂಪಿಯಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಶರಣುಹೊಂದುತ್ತೇನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀ ಪುರಂದರದಾಸರು "ಮಂದರಧರ ದೇವ ಮೊರೆಹೊಕ್ಕವರ ಕಾಯ್ವ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕೂರ್ಮಾವತಾರಿ ಭಗವಂತನು ಶರಣಾದವರನ್ನು ಸದಾ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾ 'ಗೋಚರನಂದದಲಿ - ಗಿರಿಯ ತಾಳಿದೆ ಬೆನ್ನಿನಲಿ' ಎಂದು ಸ್ತುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಧಕ ಭಕ್ತನೂ ಭಗವಂತನನ್ನು (ವಾಯುದೇವ ಮೂಲಾಧಾರಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವವವ) ಬೆನ್ನಲ್ಲಿನ ಮಂದರ ಪರ್ವತ ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೊರಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಸಮುದ್ರ ಮಂಥನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಮಂಥನವೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಮಂದರ ಪರ್ವತವು ನಮ್ಮ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗಕ್ಕಿಳಿಸಿಕೊಂಡು (ಮೂಲಾಧಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು), ಅದನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಪ್ತ ಸಮುದ್ರಗಳೆಂಬ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರದೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಂಥನದಿಂದ ಅಮೃತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾದಿ ವಾಯುಗಳು ಸಕಲ ನಾಡಿಯಲ್ಲೂ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ

ಪ್ರಾಣಾದಿವೃತ್ತಿಭೇದೇನ ವಾಯುಶ್ಚೈವಾತ್ರ ಸಂಸ್ಥಿತಃ ।
ವಿಯತ್ಸರ್ವಾಸು ನಾಡೀಷು ಗರ್ಭವೃತ್ಯನುಷಂಗತಃ || ೮೮ ॥

ನಾರದೀಯಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 63 - ಶ್ಲೋಕ 88

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಾದಿ ವಾಯುಗಳು ಈ ಶರೀರದ ಹೃದಯಾದಿ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆಕಾಶವು (ಸಹಸ್ರಾರ) ಕುಕ್ಷಿದೇಶದ (ಹೊಟ್ಟೆ ಜಠರ ಪ್ರದೇಶ - ಮೂಲಾಧಾರ) ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಸಕಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಮಾನಿ ಪಂಚ ಭೂತಾನಿ ಸನ್ನಿ ವಿಷ್ಟಾನಿ ಸರ್ವತಃ ।
ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕಂ ಸರ್ವಂ ಜಗತ್ಥಾವರಜಂಗಮಂ || ೮೫ ॥

ನಾರದೀಯಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 63 - ಶ್ಲೋಕ 85

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಚರಾಚರಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲವೂ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವು.

ನ ನಶ್ಯತಿ ನ ಚೋದೇತಿ ನಿವೃತ್ತಿಂ ಚ ಪ್ರಯಚ್ಛತಿ |
ವರ್ವರ್ತಿದೃಕ್ಕ್ರಿಯಾರೂಪಂ ತತ್ತೇಜಃ ಶಾಂಭವಂ ಪರಮ್ || ೨೬

ನಾರದೀಯಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 63 - ಶ್ಲೋಕ 26

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವನು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವನು. ಜ್ಞಾನಕ್ರಿಯಾ ರೂಪನಾಗಿರುವನು. ಅಂತಹ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ತೇಜಸ್ಸು ಈಶ್ವರ ಸಂಬಂಧಿಯಾದುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸ, ಕೂದಲು, ಚರ್ಮ, ಉಗುರು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಇವುಗಳು ಪೃಥಿನೀಮಯವು. ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಬೆವರು, ವೀರ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಜಲಮಯವು. ಮನಸ್ಸು, ಕಣ್ಣುಗಳು-ಪಿತ್ಥ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಧರ್ಮವು ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ ಅವು ತೇಜೋಮಯವು. ಚರಾಚರಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಂಭತ್ತುನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ಯೋನಿಗಳಿವೆ. ಜೀವನು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಾ, ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಕಲಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸಾಧಕವಾದ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮನುಷ್ಯಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹಜ್ಞಾನಿಗಳ ವಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ದುರ್ಲಭವು. ಅತ್ಯಂತ ಪುಣ್ಯಮಾಡಿದ್ದರೇ ಅಂತಹ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಲಭಿಸುವುದು.[20]

ಮಂತ್ರ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು

ದೀಕ್ಷಾಜ್ಞಾನಾಖ್ಯಯಾ ಶಕ್ತ್ಯಾಹ್ಯ ಪಧ್ವಂಸಿತಬಂಧನಃ ।
ಶುದ್ಧಾತ್ಮತತ್ವನಾಮಾಽಸೌ ನಿರ್ವಾಣಪದಮಶ್ನುತೇ ॥ ೧೦೮ ॥
ಸ್ವಶಕ್ತ್ಯಾತ್ಮಿಕಯಾ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಶಿವಂ ಧ್ಯಾಯತಿ ಪಶ್ಯತಿ ।
ಯಜತೇ ಶಿವಮಂತ್ರೈಶ್ಚ ಸ್ವಪರೇಷಾಂ ಹಿತಾಯ ಸಃ ॥ ೧೦೯ ॥

ನಾರದೀಯಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 63 - ಶ್ಲೋಕ 108-109

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೀಕ್ಷೆಯ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾಶಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬಂಧನವುಳ್ಳ ಈ ಪುರುಷನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆತ್ಮ ತತ್ವವೆನಿಸಿ ನಿರ್ವಾಣ (ಮುಕ್ತಿ) ಪದವಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಅವನು ತನ್ನ ನೈಜಶಕ್ತಿರೂಪವಾದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವನು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುವನು ಮತ್ತು ಸ್ವಪರಹಿತಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಶಿವ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಲೋಕಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಉಪಕಾರಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ, ದುರ್ಲಭ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮವನ್ನು ತಾಳಿದಾಗ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವವನಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಪಿಯು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯಾರು? ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು, ನಿದ್ರೆ, ಭಯ, ಸಂಭೋಗ, ಇವು ಪಶುಗಳೇ ಮುಂತಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರವರೆಗೆ ಸರ್ವರಿಗೂ ಸಮಾನವು. ಆಹಾರ ಮುಂತಾದ ನಾಲ್ವರಲ್ಲಿಯೇ ಅನುರಾಗವುಳ್ಳವನು ಮೂರ್ಖನು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಘಾತಕನು (ಸ್ವನಾಶಕಾನು). ತನ್ನ ಬಂಧವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಸುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಮನುಷ್ಯರ ಧರ್ಮವು. ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಪಾಶನೆಂಬ ಬಂಧನವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಲಾವಾಗುವುದು. ಆದಕಾರಣ ಬಂಧನ ವಿಚ್ಛೇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮಂತ್ರ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪ ಜ್ಞಾನವು ಈಶ್ವರನೆಂಬ ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯೆಂಬ ಕಿರಣದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳುದಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಚೈತನ್ಯವೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶಕ್ತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಹಿತವಾಗಿ ಈಶ್ವರನನ್ನು ನೋಡುವನು. ಬೋಧವೆಂಬ ಅಂತಃಕರಣವೃತ್ತಿಯು ಬೇಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಂತೆ ಪಾಶರೂಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ

---

[20] ನಾರದೀಯ ಮಹಾ ಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಮಹೇಶ್ವರನನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರಪಾಶವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೀಕ್ಷೆಯೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನವು. ಆದಕಾರಣ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ವಿಧಾನ ಪ್ರಕಾರ ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆಯನ್ನ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು. (ನಾರದೀಯಪುರಾಣದಿಂದ)

ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದರೂ ವರ್ಣಾಶ್ರಮ ಧರ್ಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಬಾರದು

ನಿಜವರ್ಣಾಶ್ರಮಾಚಾರಾನ್ಮನಸಾಽಪಿ ನ ಲಂಘಯೇತ್ ।
ಯೋ ಯಸ್ಮಿನ್ನಾ ಶ್ರಮೇ ತಿಷ್ಠನ್ ದೀಕ್ಷಾಂ ಪ್ರಾಪ್ನೋತಿ ಮಾನವಃ ॥ ೧೧೪॥
ಸ ತಸ್ಮಿನ್ನಾ ಶ್ರಮೇ ತಿಷ್ಠೇತ್ತದ್ಧರ್ಮಾನನುಪಾಲಯೇತ್ ।
ಕೃತಾನ್ಯಪಿ ನ ಕರ್ಮಾಣಿ ಬಂಧನಾಯ ಭವಂತಿ ಹಿ ॥ ೧೧೫ ॥

ನಾರದೀಯಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 63 - ಶ್ಲೋಕ 114-115

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತನ್ನ ವರ್ಣಾಶ್ರಮ, ಆಶ್ರಮಗಳಿಗೆ ವಿಹಿತವಾಗಿರುವ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದು ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವನೋ ಅವನು ಅದೇ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತಹವನಿಂದ ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಾಗ್ಯೂ ಅವು ಅವನಿಗೆ ಬಂಧಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ದೀಕ್ಷಿತನು ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಮೇರೆಗೆ ತನ್ನ ವರ್ಣ ಧರ್ಮದಲ್ಲಾಸಕ್ತನಾಗಿ ನಿತ್ಯ ನೈಮಿತ್ತಿಕ (ವಿಶೇಷ) ಕರ್ಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ದೀಕ್ಷೆಯ ಮಂತ್ರಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದುಂಟಾದ ಧರ್ಮವನ್ನೇ ಫಲಪ್ರದವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಈ ದೀಕ್ಷಿತನು ಯಾವಯಾವಲೋಕಗಳಲ್ಲಿನ ಭೋಗಗಳನ್ನ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವನೋ ಅಂತಹ ಭೋಗಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಂತ್ರಾರಾಧನೆಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ ಅನಂತರ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ನಿತ್ಯ ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸದಿರುವ ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಪಿಶಾಚವಾಗಿದ್ದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಆದಕಾರಣ ದೀಕ್ಷಿತನು ನಿತ್ಯ ನೈಮಿತ್ತಿಕಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಮನುಷ್ಯನ ಅನುಷ್ಠಾನವು ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ಗಣನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಗಲೋಪಬರದಂತೆ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿರುವವನಿಗೆ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮೋಕ್ಷವಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಗುರುಭಕ್ತನ ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗುರುಮೂರ್ತ್ಯಂತರ್ಗತನಾದ, ಸರ್ವರಿಗೂ ಅನುಗ್ರಹ ಮಾಡುವ ಈಶ್ವರನು ಸದ್ಗತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವನು. ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ ಐಹಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಕಪಟದಿಂದ ಗುರುಭಕ್ತಿವಾಡುವವನು. ಕರ್ಮಮಾಡಿದಾಗ್ಯೂ ಅದು ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವುದು. ಅಂತಹವನಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವಾಗುವುದು. ಶರೀರ ಮನಸ್ಸು ವಾಕ್ಕುಗಳೆಂಬ ತ್ರಿಕರಣಗಳಿಂದಲೂ ಗುರುಭಕ್ತಿ ನಿಷ್ಠನಾದವನಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಸಿದ್ಧಿ ಯಾಗುವುದು. ಗುರು ಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ನಿವೇದಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುವ ಗುರುವು ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.[21]

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಯೋಗದ ಐದು ಧರ್ಮಗಳ ವಿವರಣೆ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಸ್ತಥಾ ಧ್ಯಾನಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೋಽಥ ಧಾರಣಾ ।
ಸ್ಮರಣಂ ಚೈವ ಯೋಗೇಸ್ಮಿ ಸಂಚಧರ್ಮಾಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಾಃ ॥ ೭೧ ॥

[21] ನಾರದೀಯ ಮಹಾ ಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೦ - ಶ್ಲೋಕ 71

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣನೆಂಬ ಐದು ಧರ್ಮಗಳು ಉಕ್ತಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ತಪಸ್ಸು, ಸತ್ಯ, ಕ್ಷಮಾ, ಧೃತಿ, ಸ್ರಷ್ಟೃತ್ವ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಯವೆಂಬ ಈ ಹತ್ತು ಗುಣಗಳು ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರುವುವು. ಯಾವ ಈಶ್ವರನು ದಿವ್ಯ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಮಸ್ತರಾದ ದೇವತೆಗಳು ಋಷಿಗಳು, ಅಸುರರು, ಇವರೇ ಮೊದಲಾದವರನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿರುತ್ತಾನೋ, ಅದರಿಂದ ಅವನು ಮಹಾದೇವನೆಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತನಾಗಿರುವನು. ಪರಮೇಶ್ವರನು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಐಶ್ವರ್ಯದಿಂದಲೂ, ಅಸುರರನ್ನು ಬಲದಿಂದಲೂ, ಮುನಿಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ, ಸಮಸ್ತ ಭೂತಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಬಲದಿಂದಲೂ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿರುವನು. ರುದ್ರದೇವನು ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಪಂಚಧರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿರುವನು. ಆಯಾಸವವಿಲ್ಲದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ರುದ್ರಾದಿಗಳು ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಮಹೇಶ್ವರನ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದಿತ್ಯರು, ವಸುಗಳು, ಸಾಧ್ಯರು, ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳು, ಮರುತ್ತಗಳು, ಭೃಗು, ಯಮ, ಶುಕ್ರ, ಪಿತೃ, ಕಾಲಾಂತಕರು ಇವರೇ ಮೊದಲಾದ ಸ್ವರ್ಗ ಲೋಕವಾಸಿಗಳೂ, ಅಸಂಖ್ಯಾತರೂ ಆದ ಮಹಾತ್ಮರು ಆ ಪೂರ್ವೋಕ್ತಗಳಾದ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರು. ನಷ್ಟವಾದ ಕರ್ಮಗಳುಳ್ಳವರೂ, ಶರತ್ಕಾಲದ ಆಕಾಶದಂತೆ ನಿರ್ಮಲರೂ ಆದ ಮುನಿಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಆ ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವರು. ಗುರುಗಳ ಹಿತದಲ್ಲಿ ನಿಯುಕ್ತರೂ, ಮತ್ತು ಅವರ ಹಿತಾಪೇಕ್ಷಿಗಳೂ, ಆದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ದೇವತೆಗಳಂತೆ ಸರ್ವದಾ ಆಚರಿಸುವರು.[22]

ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಅವಧಿ ವಿವರಣೆ

ಪ್ರಾಣಾನಾಂ ಚ ನಿರೋಧಸ್ತು ಸ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಂಜ್ಞಿತಃ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾನು ಪ್ರಮಾಣಂ ತು ಮಾತ್ರಾ ವೈ ದ್ವಾದಶ ಸ್ಮೃತಾಃ ॥೭೪॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೦ - ಶ್ಲೋಕ 74

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವಾದರೋ, ಹನ್ನೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ (ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯೆಂದರೆ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಿಟುಕಿಸುವ ಕಾಲಾವಧಿ) ಹನ್ನೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರದ ಅಳತೆಯಾಗಿದೆ. ಅದೂ ಕೂಡ, ಮಂದ, ಮಧ್ಯಮ, ಉತ್ತಮವೆಂದು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ (ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಾರದು). ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವಾದರೋ, ಹನ್ನೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ (ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯೆಂದರೆ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಿಟುಕಿಸುವ ಕಾಲಾವಧಿ) ಹನ್ನೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು. ಹನ್ನೆರಡು ಸಾರಿ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಕಾಲದವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರಕ್ಕೆ ಮಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂತಲೂ ಅಥವಾ

[22] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಉದ್ಘಾತವೆಂತಲೂ ಸಂಜ್ಞೆಯಾಗಿದೆ. ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಉದ್ಘಾತವೆಂದೂ ಸಂಜ್ಞೆಯುಂಟು. ಉತ್ತಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೂರು ಉದ್ಘಾತಗಳಿರಬೇಕು ಎಂದರೆ ಮೂವತ್ತಾರು ಮಾತ್ರೆಕಾಲಗಳು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಬೆವರು, ಕಂಪ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಇವುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಲಕ್ಷಣ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಉಕ್ತವಾಗಿವೆ.[23]

ಎಂತಹ ಕ್ರೂರಿಯೂ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾದು ಆಗುವನು

ಸಿಂಹೋವಾ ಕುಂಜರೋ ವಾಪಿ ತಥಾನ್ಯೋವಾ ಮೃಗೋ ವನೇ
ಗೃಹೀತಃ ಸೇವಮಾನಸ್ತು ಮೃದುಃ ಸಮುಪಜಾಯತೇ ॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೦ - ಶ್ಲೋಕ 78

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಿಂಹ, ಗಜ ಮತ್ತು ಇತರ ದುಷ್ಟಮೃಗಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅವು ಸಾಧುಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಅದರಂತೆ ಅಜಿತೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಶ್ಯವಾಗದ ಈ ಪ್ರಾಣವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುವುದು. ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ದುರ್ಬಲಗಳಾದ ಆನೆ, ಸಿಂಹ, ಮೊದಲಾದ ದುಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮೂಲಕ, ಯುಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ, ಮರ್ದನದಿಂದಲೂ, ಅವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಾಧೀನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಅತಿವೇಗದಿಂದ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವದಾದರೂ, ಪುರುಷ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅವನ ವಶದಲ್ಲಿದ್ದು ಹೇಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೂ ಕೂಡ, ಭಗವಂತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಅವನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಂಹ ಗಜ ಮೊದಲಾದ ದುಷ್ಟಮೃಗಗಳು ಪುರುಷನಿಗೆ ವಶವಾದರೆ ಅವುಗಳಿಂದಲೂ, ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಲೂ ಹೇಗೆ ಭಯವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಸರ್ವ ವಿಕಾರಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ನಶವಾಗುವುವು.[24]

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ವಾಯು ವಿಲೇ ಮಾಡುವುದು

ವಶ್ಯತ್ವಂ ಹಿ ಯಥಾವಾಯುರ್ಗಚ್ಛತೇ ಯೋಗಮಾ ಸ್ಥಿತಃ ।
ತದಾ ಸ್ವಚ್ಛಂದತಃ ಪ್ರಾಣಂ ನಯತೇ ಯತ್ರ ಚೇಚ್ಛತಿ ||

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೦ - ಶ್ಲೋಕ 82

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದ ಪುರುಷನು. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವಾಯು ನಿರೋಧ ಮಾಡಿ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ತನಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಆ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಲ್ಲನು.

ವಿವರಣೆ:- ನಿರೋಧಯೇತ = ನಿರೋಧ + ಯೇತ = ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರೆ "ಅಂಕೆಗೊಳಪಡಿಸು" "ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡು" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿರೋಧಯೇತ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂಧಿಸು, ತಡೆಹಿಡಿ

[23] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ
[24] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಾರದು.

ದೇಹದ ಸಕಲ ದೋಷ ನಿವಾರಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಒಂದು ವಿಧಿ

ಯಥಾ ಪರಿಚಿತಶ್ಚಾಯಂ ವಾಯುರ್ವೈ ವಿಶ್ವತೋ ಮುಖಃ ।
ಪರಿಧ್ಯಾಯಮಾನಃ ಸಂರುದ್ಧಃ ಶರೀರೇ ಕಿಲ್ಮಿಷಂ ದಹೇತ್ ॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೦ - ಶ್ಲೋಕ 84

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರ್ವತ್ರ ಸಂಚರಿಸುವ ವಾಯುವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಗತವಾದ ಸಕಲ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ನಿರೋಧಯೇತ = ನಿರೋಧ + ಯೇತ = ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರೆ "ಅಂಕೆಗೊಳಪಡಿಸು" "ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡು" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿರೋಧಯೇತ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂಧಿಸು, ತಡೆಹಿಡಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಾರದು.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ನಿರತನೂ, ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವುಳ್ಳವನೂ, ಆದ ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಸಮಸ್ತದೋಶಗಳೂ, ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಸತ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಿ ಇರುವನು. ತಪಸ್ಸು, ವ್ರತ, ನಿಯಮ, ಸರ್ವಯಜ್ಞ ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವ ಮಹಾ ಫಲಗಳು ಲಭಿಸುವುವೋ, ಅಂತಹ ಫಲಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾಸೋಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾಸಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ದರ್ಭೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜಲಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಕುಡಿದುಕೊಂಡು, ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ಫಲವು ದೊರೆಯುವುದೊ, ಅಂತಹ ಫಲವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೋಷಗಳನ್ನೂ, ಧಾರಣೆಗಳಿಂದ ಪಾಪಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರಾಕೃತಗುಣಗಳನ್ನೂ, ದಹಿಸಬೇಕು (ಸರಿಪರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು). ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗಿಯು ಸದಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪರನಾಗಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಸರ್ವಪಾಪವೂ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದುವನು.[25]

ಯೋಗಫಲಗಳು ಸಿದ್ದಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ

ಪ್ರಯೋಜನಾನಿ ಚತ್ವಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಸ್ಯ ವಿದ್ಧಿ ವೈ ।
ಶಾಂತಿಃ ಪ್ರಶಾಂತಿರ್ದೀಪ್ತಿಶ್ಚ ಪ್ರಸಾದಶ್ಚ ಚತುಷ್ಟಯಂ || 4

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 11 - ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಗಳು ಮಾಡತಕ್ಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ, ಪ್ರಶಾಂತಿ(ಅಧಿಕ ಶಾಂತಿ), ದೀಪ್ತಿ(ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ), ಪ್ರಸಾದವೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

---

[25] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಸೂರ್ಯೇಂದು ಗ್ರಹತಾರಾಣಾಂ ತುಲ್ಯಸ್ತು ವಿಷಯೋ ಭವೇತ್ ।
ಋಷೀಣಾಂ ಚ ಪ್ರಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನಸಂಪದಾಂ || 8

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 11 - ಶ್ಲೋಕ 8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಗ್ರಹ, ನಕ್ಷತ್ರ ಮತ್ತು ಸುಪ್ರಸಿದ್ದರು, ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಪತ್ತುಳ್ಳ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಇವರಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ಸಿದ್ದಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಿದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಲೋಭಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಪಿಗಳು ತಾವು ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಹಪರಗಳಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅವರು ಯೋಗ್ಯವೂ, ಶಾಂತಿರೂಪವೂ ಆದ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಗಳೂ, ಮನಸ್ಸು, ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಇವು ಏತರಿಂದ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಾದವೆಂದು ನಾಮವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಾದವೇ ಮೊದಲನೆಯ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಗತಕ್ಕ ಫಲವೇ ಪ್ರಸಾದ ಜನ್ಯವು. ಅಂದರೆ ಈ ಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಯೋಗಫಲಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಯು ಮೊದಲು ಓಂಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಅರ್ಧಾಸನ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಎರಡು ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಒಂದು ಜಾನುವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಡು ಸುಸ್ಥಿರನೂ, ದೃಢಾಸನೂ ಆಗಿ ಎರಡು ಚರಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಖ ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು, ಲಿಂಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಿಸಜೇಕು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಕತ್ತು ತಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿಕ್ಕೊಂಡು ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ದೃಸ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ನೋಡದೆಯೇ ರಜಸ್ಸಿನಿಂದ ತಮಸ್ಸನ್ನೂ ಸತ್ವಗುಣದಿಂದ ರಜೋಗುಣವನ್ನೂ ಆಚ್ಚಾದಿಸಿ ಸತ್ವರೂಪಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಿರಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಅವುಗಳ ವಿಷಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೂ, ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆಮೆಯು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತ ಮಾಡುವಂತೆ ಯೋಗಿಯು ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತ ಮಾಡಿ ಸಂತೋಷಯುಕ್ತನಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಶುದ್ಧನಾಗಿ ನಾಭಿಯಿಂದ ಕಂಠದವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣನಿರೋಧರೂಪವಾದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.[26]

ಭೂತಭವಿಷ್ಯದ್ವರ್ತಮಾನಕಾಲಗಳ ಜ್ಞಾನವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ

ಅತೀತಾನಾಗತಾನಂಚ ದರ್ಶನಂ ಸಾಂಪ್ರತಸ್ಯಚ |
ಬುದ್ಧಸ್ಯಸಮತಾಂ ಯಾಂತಿ ದೀಪ್ತಿಃ ಸ್ಯಾತ್ತಪ ಉಚ್ಯತೇ || ೯ ||

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 11 - ಶ್ಲೋಕ 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಗೆ ಭೂತಭವಿಷ್ಯದ್ವರ್ತಮಾನಕಾಲಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಜ್ಞಾನವೂ, ಬುದ್ಧಿಯ ಶಾಂತಿಯೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶವೂ ಈ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಮಹಾತ್ಮರಾದ ಋಷಿಗಳು ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿ, ದಿವಸ, ಪಕ್ಷ, ಮಾಸ, ಅಯನ ವರ್ಷ, ಯುಗ, ಮಹಾಯುಗಸಹಸ್ರ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡಿ ದಿವ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ದೇವನನ್ನು

[26] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರು ತಾವು ಮಾಡುವ ಘೋರ, ಮತ್ತು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲದ ತರುವಾಯ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ, ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ ತಾವೇ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶುಭಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಇಹಪರಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖವೂ, ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ದುಃಖವೂ ಉಂಟಾಗುವುವು.[27]

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ

ಓಂಕಾರಂ ಪ್ರಥಮಂ ಕೃತ್ವಾ ಚಂದ್ರಸೂರ್ಯೌ ಪ್ರಣಮ್ಯಚ ।
ಆಸನಂ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಪದ್ಮಮರ್ಧಾಸನಂ ತಥಾ ॥ ೧೩ ॥
ಸಮಜಾನುರೇಕಜಾನುರುತ್ತಾನಃ ಸುಸ್ಥಿತೋಪಿಚ ।
ಸಮೋ ದೃಢಾಸನೋ ಭೂತ್ವಾ ಸಂಹೃತ್ಯ ಚರಣಾವುಭೌ ॥ ೧೪॥
ಸಂವೃತಾಸ್ಯೋವಬದ್ಧಾಕ್ಷ ಉರೋನಿಸ್ವಭ್ಯಜಾಗ್ರತಃ |
ಪಾರ್ಷ್ಣಿಭ್ಯಾಂ ವೃಷಣೇಛಾದ್ಯ ತಥಾಪ್ರಜನನಂ ತತಃ 1 ೧೫ ॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 11 - ಶ್ಲೋಕ 13-15

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ಮೊದಲು ಓಂಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಅರ್ಧಾಸನ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಒಂದು ಜಾನುವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಡು ಸುಸ್ಥಿರನೂ, ದೃಢಾಸನೂ ಆಗಿ ಎರಡು ಚರಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಖ ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು, ಲಿಂಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಿಸಜೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಕತ್ತು ತಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿಕ್ಕೊಂಡು ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ದೃಸ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ನೋಡದೆಯೇ ರಜಸ್ಸಿನಿಂದ ತಮಸ್ಸನ್ನೂ, ಸತ್ವಗುಣದಿಂದ ರಜೋಗುಣವನ್ನೂ ಆಚ್ಚಾದಿಸಿ ಸತ್ವರೂಪಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಿರಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಅವುಗಳ ವಿಷಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೂ, ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿಯೂ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆಮೆಯು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಮಾಡುವಂತೆ ಯೋಗಿಯು ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಮಾಡಿ ಸಂತೋಷಯುಕ್ತನಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಶುದ್ಧನಾಗಿ ನಾಭಿಯಿಂದ ಕಂಠದವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣನಿರೋಧರೂಪವಾದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹನ್ನೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣನಿರೋಧಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗುವುದು. ಹನ್ನೆರಡು ನಿಮಿಷಕಾಲ ಪ್ರಾಣನಿರೋಧನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಧಾರಣೆಯೆಂದೂ ಆ ಧಾರಣಾದ್ವಯಗಳಿಗೆ ಯೋಗವೆಂದೂ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಅಂತಹ ಯೋಗಯುಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಮಹದೈಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. ಮತ್ತು ಆ ಯೋಗಿಯು ದಿವ್ಯತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನೋಡುವನು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನೂ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನೂ, ಆದ ಜ್ಞಾನಿಯ ಸಕಲ ದೋಷಗಳೂ ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಸತ್ವಗುಣಸಂಪನ್ನನೂ ಆಗುವನು. ಹೀಗೆ ನಿಯತಾಹಾರಿಯೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪಾರಾಯಣನೂ, ಆದ ಯೋಗಿಯು ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ ಈ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಉನ್ನತ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವನು (ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುವನು). ಅಜಿತೇಂದ್ರಿಯರಿಗೆ ಭೂಮಿಯು ಮಹಾದೋಷವನ್ನು ಮತ್ತು

[27] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನು ಈ ಭೂಲೋಕದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ (ಊರ್ಧ್ವಲೋಕಗಳಿಗೆ - ಉನ್ನತ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ) ಹೋಗಲಾರನು.[28]

ವಿವರಣೆ:- ನಿರೋಧಯೇತ = ನಿರೋಧ + ಯೇತ = ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರೆ "ಅಂಕೆಗೊಳಪಡಿಸು" "ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡು" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿರೋಧಯೇತ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂಧಿಸು, ತಡೆಹಿಡಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಾರದು.

ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರಾಣಾದಿವಾಯುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು

ನಾಲೇನ ತು ಯಥಾ ತೋಯಂ ಯಂತ್ರೇಣೈವ ಬಲಾನ್ವಿತಃ ।
ಆಪಿಬೇತ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ತಥಾ ವಾಯಂ ಜಿತಶ್ರಮಃ ॥ ೨೬॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧ - ಶ್ಲೋಕ 26

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಕ್ತರಾದ ಪುರುಷರು ಯಂತ್ರದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೊಳಾಯಿಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ದೂರದಿಂದ ತಂದು ಹೇಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರೋ, ಹಾಗೆಯೇ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯರಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರಾಣಾದಿವಾಯುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು.

ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ವಿಧಾನ

ನಾಭ್ಯಾಂ ಚ ಹೃದಯೇ ಚೈವ ಕಂಠೇ ಉರಸಿ ಚಾನನೇ ।
ನಾಸಾಗ್ರೇ ತು ತಥಾ ನೇತ್ರೇ ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇಥ ಮೂರ್ಧನೀ ॥೨೭॥
ಕಿಂಚಿದೂರ್ಧ್ವಂ ಪರಸ್ಮಿಂಶ್ಚ ಧಾರಣಾ ಪರಮಾ ಸ್ಮೃತಾ ।
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾರೋಧಾತ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಸ ಕಥ್ಯತೇ ॥ ೨೮॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧ - ಶ್ಲೋಕ 27-28

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾದಿವಾಯುಗಳನ್ನು ನಾಭಿ, ಹೃದಯ, ಕಂಠ, ಎದೆ, ಮುಖ, ನಾಸಾಗ್ರ, ನೇತ್ರ, ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ, ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸು ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಊರ್ಧ್ವಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ, (ಶಿರಸ್ಸಿನಿಂದ ಮೇಲೆ) ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ, "ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಲಿಸದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ "ಧಾರಣೆ"ಯೆಂಬ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಂಜ್ಞೆಯು ಬಂದಿದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣಾದಿವಾಯು ನಿರೋಧವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದು ಹೆಸರುಂಟಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ನಿರೋಧಯೇತ = ನಿರೋಧ + ಯೇತ = ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸು" ಎಂಬುದು

[28] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರೆ "ಅಂಕೆಗೊಳಪಡಿಸು" "ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡು" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿರೋಧಯೇತ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂಧಿಸು, ತಡೆಹಿಡಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಾರದು.

ವಿವರಣೆ:- ಹೀಗೆ ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಧಾರಣೆಯಂತಲೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂತಲೂ ಸಂಜ್ಞೆಯು ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸರ್ವಸಿದ್ದಿಗಳೂ ಉಂಟಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯೆಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಆ ಸಿದ್ಧಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಯೋಗಕ್ಕೆ "ಧ್ಯಾನ" ವೆಂದು ಸಂಜ್ಞೆಯುಂಟಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನವಂತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರರನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲನು.

ಯಾರಿಗೆ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ಸತ್ವಸ್ಯಾನುಪಪತ್ತೌತು ದರ್ಶನಂತು ನವಿದ್ಯತೇ
ಅದೇಶಕಾಲಯೋಗಸ್ಯ ದರ್ಶನಂ ತು ನ ವಿದ್ಯತೇ || 31

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧ - ಶ್ಲೋಕ 31

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸತ್ವಗುಣಪ್ರಾಚುರ್ಯರಹಿತನೂ, ದೇಶಕಾಲಜ್ಞಾನಶೂನ್ಯನೂ ಆದ ಯೋಗಿಗೆ, ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು, ಅಗ್ನಿಯ ಸಮೀಪ, ವನ, ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳ ಗುಂಪು, ದುಷ್ಟಸತ್ವಗಳಿರುವ ವನ, ಸ್ಮಶಾನ, ಜೀರ್ಣಗೋಷ್ಠ, ಚೌಕ, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಭಯಂಕರವಾದ ಪ್ರದೇಶ, ದೇವಾಲಯ, ವಲ್ಮೀಕವಿರುವಸ್ಥಾನ (ಗೆದ್ದಲು ಇರುವ ಜಾಗ), ಜಲಾಶಯ, ನದಿ ಮತ್ತು ಬಾಧಿತಪ್ರದೇಶ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷುತ್ಪಿಪಾಸಾ (ಸೀನುತ್ತಾ ಬಾಯಾರಿದವನಾಗಿ) ಪೀಡಿತನಾಗಿ ಚಾಂಚಲ್ಯದಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎಂದಿಗೂ ಸಿದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಕೂಡ ಯಾವನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗುವನೋ ವಿಘ್ನಕಾರಿಗಳಾದ ದೋಷಗಳು ಅವನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೋಷಯುಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅವನು ಮೂರ್ಖನೂ, ಕಿವುಡನೂ ಮೂಕನೂ, ಅಂಧನೂ, ಸ್ಮೃತಿರಹಿತನೂ, ಜರಾವಂತನೂ ಕುರೂಪಿಯೂ, ಆಗುವನು, ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗಿಯು ಶುದ್ಧ ಚಿತ್ತನೂ, ನಿರ್ಮಲಜ್ಞಾನಿಯೂ, ಸ್ತಿರಮನಸ್ಕನೂ, ಆಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.[29]

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಈ ದೋಷಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ

ಸ್ನಿಗ್ಧಾಂ ಯವಾಗೂಮತ್ಯುಷ್ಣಾಂ ಭುಕ್ತ್ವಾ ತತ್ರಾವಧಾರಯೇತ್ ।
ಏತೇನ ಕ್ರಮಯೋಗೇನ ವಾತಗುಲ್ಮಂ ಪ್ರಶಾಮ್ಯತಿ ॥ ೩೯ ॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧ - ಶ್ಲೋಕ 39

[29] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ಮನೋಹರವೂ, ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕುಡಿದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ವಾಯುರೋಗವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಯು ಆ ದೋಷಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಗುದಾವರ್ತ ಪ್ರತೀಕಾರನೆಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ವಾಯುವು ಅಧೋಗತಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆದು ಮೊಸರು ಗಂಜಿ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಆ ವಾಯುವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸಬೇಕು. ವಾಯುವು ಅಧೋಗತಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆದು ಆ ವಾಯುವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸಬೇಕು. ವಾಯುಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ವಾಯು ಸಂಚಾರಮಾಡುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಅದರಿಂದ ಏನೂ ವಿಶೇಷವಾಗದಿದ್ದರೆ ಆ ವಾತವನ್ನು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆಮಾಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ಸತ್ವಗುಣಪ್ರಾಚುರ್ಯವುಳ್ಳ ಯೋಗಿಯು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ನೇಮಿಸಿ ವಾತವನ್ನು ಅಧೋಗಮನವಾಗದಂತೆ ತಡೆದು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದ ಯೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸರ್ವತ್ರ ಕಂಪವಾದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವನು ಸುಖಿಯಾಗುವನು. (ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಕೆಳ ಮುಖವಾಗಿ ಬಿಡಬಾರದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಕೆಳ ಮುಖವಾಗಿ ಹೋಗುವ ಊಸಿನ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದಲ್ಲ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿದೆ.)

ಮನಸಾ ಯದ್ವ್ರತಂ ಕಿಂಚಿತ್ ವಿಷ್ಟಂಭೀಕೃತ್ಯ ಧಾರಯೇತ್ ।
ಉರೋದ್ಘಾತೇ ಉರಃಸ್ಥಾನಂ ಕಂಠದೇಶೇ ಚ ಧಾರಯೇತ್ ॥ ೪೪ ॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧ - ಶ್ಲೋಕ 44

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ರತವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಅದನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಕಂಠಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೂ, ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗಿಯು ಎಚ್ಚರವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಾಯು ನಿರೋಧವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅವನು ಮೃದುವೂ, ಅಲ್ಪವೂ ಆದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸುಖಿಯಾಗುವನು. ಯೋಗಿಯು ಅಮಾನುಷಿಕವಾದ ಸತ್ವಗುಣದಿಂದ ಯಾವಾಗ ಸ್ವರ್ಗ, ಭೂಮಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆಯೋ ಆಗ ಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದಗ್ಧವಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಆದರೂ ದೇಹವನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವನು. ಅನಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧಾರಣಮಾಡಿದವನ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಲಯವಾಗುವುದು. ಕೃಷ್ಣಸರ್ಪದ ವಿಷಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಯೋಗಿಯು ಹೃದಯ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಲೋಕ, ಜನೋಲೋಕ, ತಪೋಲೋಕ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಲೋಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಣಮಾಡಬೇಕು. ವಿಷಯುಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರಗಳನ್ನೂ, ದೇವತೆಗಳನ್ನೂ ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಸಹಸ್ರಸಂಖ್ಯಾಕವಾದ ಕುಂಭಗಳ ಜಲದಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ (ಕುಂಬಕದಿಂದ) ಆ ವಿಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. (ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ)

ಯೋಗಸಿದ್ದಿಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸತ್ವಂ ತಥಾರೋಗ್ಯಮಲೋಲುಪತ್ವಂ । ವರ್ಣಪ್ರಭಾ ಸುಸ್ವರ ಸೌಮ್ಯತಾಚ ॥
ಗಂಧಃ ಶುಭೋ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಮಲ್ಪಂ । ಯೋಗಃ ಪ್ರವೃತ್ತಿಃ ಪ್ರಥಮಾಶರೀರೇ ॥ ೬೦॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧ - ಶ್ಲೋಕ 60

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ, ಅಚಾಂಚಲ್ಯ, ಕಾಂತಿ, ಸುಸ್ವರ, ಶಾಂತತೆ, ಸುಗಂಧ, ಅಲ್ಪವಾದ ಮೂತ್ರ, ಮಲ ಇವುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದರೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಈ ಲಕ್ಷಣದಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳನ್ನೂ ಜಯಿಸಿರುವ ಯೋಗಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕ ರಾಜಸ ತಾಮಸಗಳಾದ ಬಾಧೆಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೂತನವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಶ್ರವಣ ದೇವತೆಗಳ ದರ್ಶನ, ಸಂಚಾರ, ಭ್ರಮಣ ಇವುಗಳು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಫಲಗಳಾಗಿವೆ. ಯೋಗ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ, ಕಾವ್ಯ, ಶಿಲ್ಪ ವಾಕ್ಚಾತುರ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಫಲ, ಇವುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಯಾದವನು ನೂರಾರು ಯೋಜನಗಳ ದೂರದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಬಲ್ಲನು. ಮತ್ತು ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ಸರ್ವವಿಧಿಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದವನೂ ಆಗಿ ಉನ್ಮತ್ತನಂತೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತನಾಗುವನು. ಮಹಾಯೋಗಿಯು ಉಪಸರ್ಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಯಕ್ಷರು, ರಾಕ್ಷಸರು, ಗಂಧರ್ವರು, ದಿವ್ಯ ಪುರುಷರು, ಇವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ನೋಡುವನು. ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಯೋಗಿಯು ದೇವ, ದಾನವ, ಗಂಧರ್ವ, ಋಷಿ ಮತ್ತು ಪಿತೃ ಇವರನ್ನು ಸರ್ವತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ನೋಡುವನು. ಅವನನ್ನು ಜನರು ಉನ್ಮತ್ತನೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಯೋಗಿಯು ಅಂತರಾತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಜಗದ್ವಿಷಯಕವಾದ ಜ್ಞಾನವೆಲ್ಲವೂ ಹೋಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗುವನು. ಅವನ ಅತ್ಯಧಿಕವೂ ಜಗದ್ವಿಷಯಕವೂ ಆದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಅಂತರಾತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಚಿತ್ತವನ್ನೇ ಭ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಬುದ್ಧಿಯೆಲ್ಲವೂ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿಷಯಕವಾದ ಜ್ಞಾನವು ಉದಯಿಸುವುದು. ಯೋಗಿಯು ಶುಭ್ರವಾದ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿಯನ್ನಾಗಲ್ಲೀ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ತನ್ಮಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸರ್ವದಾ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಬೇಗನೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಮೇಧಾವಿಯಾದ ಪುರುಷನು ತನಗೆ ಯೋಗಸಿದ್ದಿಯನ್ನು ಬಯಸಿದವನಾದರೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ದೋಷರೂಪವಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗಿಯು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸನಿರತನೂ, ಮಿತಾಹಾರಿಯೂ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನೂ, ಸುಪ್ತನೂ, ಆಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಶಿರಸ್ಸಿನಿಂದ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಿಯು ಮೊದಲು ಸಮಸ್ತವಾದ ಭೂಮಂಡಲವನ್ನೂ, ಅನಂತರ ಜಲವನ್ನೂ, ತರುವಾಯ ಅಗ್ನಿಯನ್ನೂ, ಅನಂತರ ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಕೂಡ ಧಾರಣೆಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಯತಿಯು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಧಾರಣೆಮಾಡಜೇಕು. ತರುವಾಯ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಪೃಥ್ವಿಯನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿಗೆ ಪೃಥ್ವಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾಗಿಯೂ, ಆಗುತ್ತದೆ. ಶೀತವಾದ ರಸಗಳೂ ಸಹ ಅವನಿಗೆ ಅಮೃತ ಪ್ರಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬರುವುದು. ತರುವಾಯ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತೇಜೋಮಯನನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸುವನು. ವಾತವನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡಿದ ಯೋಗಿಗೆ ಆತ್ಮನು ವಾಯುಮಂಡಲ ರೂಪನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಆಕಾಶವನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಆಕಾಶವು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಆಕಾಶವನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡಿದ ಯೋಗಿಗೆ ಶಬ್ದವು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ವಾಯುವನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡಿದ ಯತಿಗೆ ವಾಯುವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಆಗ ತನ್ನನ್ನು ನಿತ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸುವನು. ಅನಂತರ ಮನಸ್ಸಿದ್ಧಿಯುಳ್ಳ ಯೋಗಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾದ ಸರ್ವರ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಸಿದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪರರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ವಶವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಯಾವ ಯೋಗಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಈ ಏಳು ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮಗತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. ಯೋಗಿಯು ಐಶ್ವರ್ಯರೂಪವಾದ ಯಾವ ಯಾವ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೋ ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಸಕ್ತನಾಗುವನು. ಅದರಿಂದಲೇ ಕೊನೆಗೆ

ನಾಶವಾಗುವನು. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವ ಯೋಗಿಯು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳಾದ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೋ ಅಂತಹ ಯೋಗಿಯು ಉತ್ತಮಗತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಮಹಾತ್ಮರೂ ಆದ ಮಹರ್ಷಿಗಳನೇಕರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾದರೆ ದೋಷಿಗಳಾಗಿಯೂ, ಬದ್ಧರಾಗಿಯೂ ಕೊನೆಗೆ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿಯೂ ಆಗುವರು ಎಂಬ ವಿಷಯವು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾದರೇ ಬದ್ಧನಾಗುವನು. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗಿರಬಾರದು. ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಅನುರಾಗವೂ, ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಯೋಗಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸಪ್ತವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಈಶ್ವರ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಷಡಂಗಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೂ ತಿಳಿದು ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸರ್ವಜ್ಞತೇ, ತೃಪ್ತಿ, ಅನಾದಿಬೋಧ, ಸ್ವತಂತ್ರತೇ, ನಿತ್ಯವೂ ಲುಪ್ತವೂ ಆದ ಶಕ್ತಿ, ಅನಂತಶಕ್ತಿ ಇವು ಆರೂ ಸ್ವಾಮಿಯಾದ ಮಹೇಶ್ವರನ ಅಂಗಗಳೆಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುವರು. ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಧನವಾಗಿಯುಳ್ಳ ಯೋಗಿಯು ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಯೋಗಿಯು, ಉಪಸರ್ಗಗಳಿಂದ ಬಿಡಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನೂ, ದೋಷಶೂನ್ಯನೂ, ಜಿತರಾಗನೂ ಆದ ಯೋಗಿಗೆ ಬಾಹ್ಯಶರೀರದಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆಯುಂಟಾಗಿ ಸಕಲೇಷ್ಟ ಸಿದ್ದಿಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಯು ಈ ಯೋಗಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮತ್ತೊಂದು ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಪುನಃ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನೇ ಹೊಂದಬಲ್ಲನು. ಸರ್ವಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿರಮನಸ್ಕನಾದ ಯೋಗಿಯು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ತೋರಿಸಬಲ್ಲನು. ಸಕಲೈಶ್ವರ್ಯ ಸಂಪನ್ನನೂ ಸಕಲಗುಣವಂತನೂ, ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನೂ ಸ್ವಾಮಿಯೂ ಆದ ಆ ಮಹೇಶ್ವರನು ಸರ್ವದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಮತ್ತು ಸರ್ವಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದನ್ನು ಯೋಗಿಯು ತಿಳಿಯುವನು. ಯೋಗಿಯು ಪಿಶಾಚರೂಪದಿಂದ ಪಿಶಾಚಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ, ರಾಕ್ಷಸರರೂಪದಿಂದ ರಾಕ್ಷಸರ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ, ಗಂಧರ್ವಾಕಾರದಿಂದ ಗಂಧರ್ವರ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ, ಕುಬೇರಾಕಾರದಿಂದ ಕುಬೇರನ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ, ಇಂದ್ರ ರೂಪದಿಂದ ಇಂದ್ರನ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ, ಚಂದ್ರ ರೂಪದಿಂದ ಅವನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನೂ ಬ್ರಹ್ಮ ರೂಪದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ, ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಯೋಗಿಯು ಹೀಗೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದಿ ಆ ಪ್ರಭುವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬ್ರಹ್ಮಾಸಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಉನ್ಮತ್ತನಂತೆ ವಿರಕ್ತನಾಗುವನು. ಅವನಿಗೆ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗಾಸಕ್ತನಾದ ಜ್ಞಾನಿಯು ನಿರಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ವೋಕ್ತಗಳಾದ ಸರ್ವಸ್ಥಾನಗಳನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸರ್ವತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ವಿರಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗುವನು.[30]

ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಂಟುವಿಧವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯಸಿದ್ಧಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಣಿಮಾ ಲಘಿಮಾ ಚೈವ ಮಹಿಮಾ ಪ್ರಾಪ್ತಿರೇವ ಚ ।
ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯಂ ಚೈವ ಸರ್ವತ್ರ ಈಶತ್ವಂ ಚೈವ ಸರ್ವತಃ ||

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧3 - ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಣಿಮಾ, ಮಹಿಮಾ, ಗರಿಮಾ, ಲಘಿಮಾ, ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ, ಈಶತ್ವ, ವಶಿತ್ವ ಎಂಬ ಈ ಅಷ್ಟ ವಿಧವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯಗಳು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಣಿಮಾ : ಒಬ್ಬರ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಮಹಿಮಾ : ಒಬ್ಬರ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಗರಿಮಾ : ಭಾರವಾಗಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

---

[30] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಲಘಿಮಾ : ಹಗುರಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಪ್ರಾಪ್ತಿ : ಏನನ್ನೂ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ : ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಈಶಿತ್ವ : ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭುತ್ವ

ವಶಿತ್ವ : ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ

ವಿವರಣೆ:- ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಸರ್ವ ವಸ್ತುಗಳ ವಶೀಕರಣಕ್ಕೆ "ವಶಿತ್ವ" ವೆಂದು ಸಂಜ್ಞೆಯುಂಟಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ವಶಿತ್ವಗಳು ನಾನಾ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿಯೂ, ಸಮಸ್ತ ಐಶ್ವರ್ಯಪ್ರದವಾಗಿಯೂ ಇವೆ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತತ್ವವು ಸಾವದ್ಯ, ನಿರವದ್ಯ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂಬುದಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ತತ್ವವು ಸಾವದ್ಯವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ತತ್ವಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಅಹಂಕಾರ ಇವುಗಳಿಗೆ ನಿರವದ್ಯವೆಂದು ನಾಮವು ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಇವುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ "ಸೂಕ್ಷ್ಮ" ವೆಂದು ಸಂಜ್ಞೆಯು ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಸಂಯೋಗವು ಸರ್ವಮಯ ಆತ್ಮಗತ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತಿಯೆಂದು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಅದೂ ಸಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.[31]

ಪೂರ್ವೋಕ್ತಗಳಾದ ಅಷ್ಟಗುಣಗಳೂ ಕೂಡ ಆ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂರುಲೋಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಜೀವನು ಅಸ್ಥಿರನೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ... ಅಣುರೂಪವಾದ ಅವ್ಯಕ್ತತತ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಸರ್ವ ಭೂತಗಳೂ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತೂ ಸಹ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಸರ್ವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಮೂರುಲೋಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಯಾವುದು ಹೊಂದಲಶಕ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತೇನೆ, ಅಂತಹ ವಸ್ತುವೂ ಕೂಡ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಮೊದಲನೆಯ ಯೋಗ ಮಹಿಮೆಯು. ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಯಾದರೆ ಯೋಗಿಯ ಸ್ವರೂಪವು ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಾರುವ, ನೆಗೆಯುವ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯ ಎರಡನೆಯ ಲಕ್ಷಣವು. ಮೂರುಲೋಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವಭೂತಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೇ ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯವಾಗಿದೆ... ಅಂದರೆ ಹಸ್ತಾಗ್ರದಿಂದ ಚಂದ್ರಸ್ಪರ್ಶಾದಿಗಳು ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೆಂಬ ಸಿದ್ಧಿಯ ಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹಿಮೆಯೆ ಮೂರನೆಯ ಯೋಗದ ಮಹಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವಭೂತಗಳ ವಿಸಯವೆಲ್ಲವೂ ಯೋಗಿಗೆ ಅಗಮ್ಯವಾಗದೇ ಗಮ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಅವನು ವಿಷಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಕವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವಭೂತಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲನು. ಯೋಗಿಯು ವಿಚ್ಛೇದವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸರ್ವಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಒಡೆಯನಾಗುವನು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪರಾಧೀನತೆ ಇಲ್ಲ. ಚರಾಚರಾತ್ಮಕವಾದ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ, ಸರ್ವಕಾರ್ಯಗಳೂ ಅವನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಬಿಡಲೂಬಹುದು. ಚರಾಚರಾತ್ಮಕವಾದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ಕಾಮವು ಪ್ರವೃತ್ತಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಯೋಗಿಯು ಇಚ್ಛೆ ಪಟ್ಟರೆ ವಿಷಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು. ಯೋಗಿಯ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಶಬ್ದ ಸ್ಪರ್ಶ, ರಸ, ಗಂಧ, ರೂಪ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನಸು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಣಿಮಾದಿ ಸಿದ್ಧಿವಂತನಾದ ಪುರುಷನು ಜನನ ಮರಣಗಳನ್ನು, ಭೇದನ ಛೇದನಗಳನ್ನು, ದಹನ ಮೋಹಗಳನ್ನು, ಕ್ಷಯ ಲೇಪನಗಳನ್ನು, ನಾಶಕ್ಷರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಖೇದನವನ್ನೂ ಕೂಡ ಎಂದಿಗೂ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಮೇಲೆ

[31] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ನಿರೂಪಿಸಿರುವ ಭೇದನಾದಿಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲನು. ತಾನು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಧೀನವಾಗದೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ಸಿದ್ಧ ಪುರುಷನು ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ ವರ್ಣ, ಅವರ್ಣಗಳಿಂದ ವರ್ಜಿತನೂ ತನಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಹಿತನೂ ಆಗುವನು. ಯೋಗಿಯು ವಿಷಯಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವನು. ಆದರೆ ಆ ವಿಷಯಸುಖಗಳಿಗೆ ಅಧೀನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನರಿತು ತಾನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪಿಯಾಗುವನು. ಇದರಿಂದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನೂ ಕೂಡ ಹೊಂದುವನು. ಪುರುಷನು ಅಪವರ್ಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ವ್ಯಾಪಕನೂ, ಸರ್ವತ್ರವ್ಯಾಪಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪರಮೈಶ್ವರ್ಯವುಳ್ಳವನೂ ಆಗಿರುವನು. ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪವೇ ಐಶ್ವರ್ಯದ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಣ. ಅಂತಹ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಬಳಿಕ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಉತ್ತಮವೂ ಆದ ಮೋಕ್ಷಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.[32]

ಭ್ರಾಂತರಾಗದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು

ಯುಕ್ತಾ ಯೋಗೇನ ಚೇಶಾನಂ ಸರ್ವತಶ್ಚ ಸನಾತನಂ ।
ಪುರುಷಂ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ತಸ್ಮಾದ್ಧ್ಯಾತಾನ ಮುಹ್ಯತೇ ॥ ೧೩ ॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧4 - ಶ್ಲೋಕ 13

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಗಳಾದ ಮಹಾತ್ಮರು ಶ್ರೀ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸಕಲೈಶ್ವರ್ಯವಂತನೂ, ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಿಯೂ, ಸನಾತನೂ, ಸರ್ವ ಭೂತಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ, ಎಂಬುದಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ (ಭ್ರಾಂತರಾಗದೆಯೇ) ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗುವರು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತರಾಗುವರು.

ವಿವರಣೆ:- ಯಾವನು ಶ್ರೀ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸಕಲ ಭೂತಾಂಶರ್ಯಾಮಿಯೂ, ಮಹಾತ್ಮನೂ, ಉತ್ತಮ ಸ್ವರೂಪಿಯೂ, ನಾಶರಹಿತನೂ ಸರ್ವಪ್ರೇರಕನೂ, ಪರಬ್ರಹ್ಮನೂ ಎಂಬುದಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವನೋ, ಅವನು ಎಂದಿಗೂ ಭ್ರಾಂತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.[33]

ವಿವರಣೆ:- ಹೀಗೆ ಯೋಗದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಪುರುಷನು ರಾಗಕ್ಕೆ ವಶನಾಗಿ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ರಾಜಸ, ತಾಮಸಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿ ತೇಲುವನು. ಪೂರ್ವೋಕ್ತಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪುಣ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಪುರುಷನು ಸ್ವರ್ಗಲೋಕದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಆ ಪುಣ್ಯವು ಕ್ಷೀಣವಾಗಲು ಸ್ವರ್ಗಲೋಕದಿಂದ ಚ್ಯುತನಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಲೋಕವನ್ನೇ ಹೊಂದುವನು. ಆದುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮನೂ, ಸರ್ವೋತ್ತಮನೂ, ಶಾಶ್ವತನೂ ಆಗಿರುವದರಿಂದ ಅವನನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪರಮಸುಖರೂಪವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಪದವಿಯು ದೊರೆಯುವುದು. (ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಸುಖರೂಪಿಯಾಗಿರುವನು.) ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ತಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಮಾಡಿ ಮಹಾ ಪ್ರಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸ್ವರ್ಗಸುಖವನ್ನು ಪಡೆದರೂ ಮತ್ತೆ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ಯಮನ ವಶಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ದುಃಖವನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಆದುದರಿಂದ ಮೋಕ್ಷವೇ ಶಾಶ್ವತವೂ, ಸುಖಪ್ರದವೂ ಆದ ಪರಮ ಪದವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಪರನೂ, ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞಪಾರಾಯಣನೂ ಆದ ಪುರುಷನು ನೂರಾರು ಮನ್ವಂತರಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಿಯು ಪುರುಷನಾಮಕನೂ, ದೇವರೂಪನೂ, ವಿಶ್ವನಾಯಕನೂ, ವಿಶ್ವರೂಪಿಯೂ, ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾದ, ಪಾದ, ಶಿರಸ್ಸು, ಕತ್ತು ಇವುಗಳುಳ್ಳವನೂ, ವಿಶ್ವೇಶನೂ, ವಿಶ್ವಜ್ಞನೂ, ನಿಶ್ವಗಂಧಿಯೂ, ಜಗತ್ತಿಗೆ. ಮೂಲಕಾರಣನೂ, ವಿಶ್ವಾಂಭರಧರನೂ,

[32] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ
[33] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಸ್ವಾಮಿಯೂ ಆದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದರೂ ಅವನನ್ನು ಮಾರಲು ಅಸಾಧ್ಯವು. ಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಪ್ರಾಕೃತೇಂದ್ರಿಯರಹಿತನೂ, ಸುವರ್ಣರೂಪಿಯೂ, ಆದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಯೋಗಮಹಿಮೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚರ್ಮಚಕ್ಷುಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವನನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವು. ಯೋಗಿಗಳು ಯೋಗಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಲಿಂಗಶೂನ್ಯನೂ, ಪುರುಷನೂ, ಸುವರ್ಣರೂಪಿಯೂ, ಪುಲ್ಲಿಂಗಾದಿ ಶಬ್ದವಾಚ್ಯನೂ, ಪ್ರಾಕೃತಗುಣ ಶೂನ್ಯನೂ, ನಿತ್ಯನೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ, ಶುದ್ಧನೂ, ಅಚಲನೂ, ಪ್ರಕಾಶಕನೂ, ಆದ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಸದಾ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಹೊಗಳಲ್ಪಡುವವನೂ, ತೇಜಸ್ವಿಯೂ, ಪ್ರಾಕೃತವಾದ ಹಸ್ತ, ಪಾದ, ಉದರ, ಪಾರ್ಶ್ವ, ರಸನ, ಇವುಗಳಿಲ್ಲದವನೂ, ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತನೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮನೂ, ಅಸದೃಶನೂ, ಆದ ಭಗವಂತನು ಅಪ್ರಾಕೃತವಾದ ಕರ್ಣಗಳಿಂದ ಕೇಳತಕ್ಕವನೂ ಆಗುವನು. ಪ್ರಾಕೃತ ನೇತ್ರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದಿವ್ಯನೇತ್ರಗಳಿಂದ ನೋಡಬಲ್ಲನು. ಆ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಪ್ರಾಕೃತ ಬುದ್ಧಿಶೂನ್ಯನು. ಅವನು ಸರ್ವಜ್ಞನು (ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.) ಅವನನ್ನು ವೇದಗಳೂ ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಗಳಲಾರವು. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಉತ್ತಮನೂ, ಮಹಾತ್ಮನೂ, ಚೇತನನೂ, ಸರ್ವಗತನೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮನೂ ಆದ ಪರಮ ಪುರುಷನೆಂದು ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮಹಾತ್ಮರಾದ ಮುನಿಗಳು ಆ ಪರಮಪುರುಷನನ್ನು, ಸಮಸ್ತಲೋಕ ಸೃಷ್ಟಿಗೂ ಮೂಲ ಕಾರಣನೆಂಬುದಾಗಿಯೂ, ಸರ್ವಭೂತಗಳಿಗೂ, ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಾಮಕನೆಂದೂ, ತಿಳಿದು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಸರ್ವತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಣಿ, ಪಾದ, ನೇತ್ರ, ಶಿರಸ್ಸು ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಇವುಗಳುಳ್ಳವನೂ, ಸರ್ವವನ್ನೂ ಆವರಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವವನೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ, ಅಂದರೆ ವಿಶ್ವರೂಪಿಯೂ, ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ವಾಯುವಿನ ಹಾಗೆ ಪರಮಾತ್ಮಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ

ಪವನೋ ಹಿ ಯಥಾ ಗ್ರಾಹ್ಯೋ ವಿಚರನ್ ಸರ್ವಮೂರ್ತಿಷು ।
ಪುರಿ ಶೇತೇ ತಥಾಭ್ರೇ ಚ ತಸ್ಮಾತ್ ಪುರುಷ ಉಚ್ಯತೇ ।
ಅಥ ಚೇಲ್ಲುಪ್ತಧರ್ಮಾತ್ತು ಸ ವಿಶೇಷೈಶ್ಚ ಕರ್ಮಭಿಃ ॥ ೧೫ ॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೦4 - ಶ್ಲೋಕ 15

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯುವು ಸರ್ವತ್ರ, ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ಸರ್ವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಪರಮಾತ್ಮನೂ ಕೂಡ, ಸರ್ವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿಯೂ, ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಾಮಕನಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ಜಗತ್ತನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನು. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಪುರುಷ ಶಬ್ದವಾಚ್ಯನಾಗಿರುವನು. ಜೀವನು ವಿಶೇಷ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಧರ್ಮ ಲೋಪಿಯಾದರೆ ಜನನಮರಣಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯುವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಅನಂತರ ಜೀವನು ತನ್ನ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಕರ್ಮಶೇಷದಿಂದ ಶುಕ್ರ ಶೋಣಿತ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳವನಾಗಿ ಪುರುಷರ ಮೂಲಕ ಪುನಃ ಪುನಃ ಜನನ ಮರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವನು.[34]

ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನ

ಹುತ್ವಾಷ್ಟಾವಾಹುತೀಃ ಸಂಯಕ್ ಶುಚಿಸ್ತದ್ಗತಮಾನಸಃ ।
ವೈಶ್ವಾನರಂ ಹೃಧಿಸ್ಥಂ ತು ಯಥಾವದನುಪೂರ್ವಶಃ ।
ಆಪಃ ಪೂರ್ವಂ ಸಕೃತ್ ಪ್ರಾಶ್ಯ ತೂಷ್ಣೀಂ ಭೂತ್ವಾ ಉಪಾಸತೇ ॥

---

[34] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧5 - ಶ್ಲೋಕ 5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ, ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿರತಕ್ಕವನೂ, ಅಗ್ನಿ ರೂಪನೂ, ಆದ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಎಂಟು ಅಹುತಿಗಳನ್ನು (ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಆಹುತಿ ಎಂದರೆ ಆಹ್ವಾನಕೊಡುವುದು) ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು, ಮೊದಲು ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಿ ತರುವಾಯ ಅವನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ಮೊದಲು ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಎಂಟು ಬಾರಿ ವಾಯುವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ)

ಪ್ರಾಣಾಯೇತಿ ತತಸ್ತಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಾ ಹ್ಯಾಹುತಿಃ ಸ್ಮೃತಾ ।
ಅಪಾನಾಯ ದ್ವಿತೀಯಾ ತು ಸಮಾನಾಯೇತಿ ಚಾಪರಾ ॥ 6
ಉದಾನಾಯ ಚತುರ್ಥೀತಿ ವ್ಯಾನಾಯೇತಿ ಚ ಪಂಚಮಿ ।
ಸ್ವಾಹಾಕಾರೈಃ ಪರಂ ಹುತ್ವಾ ಶೇಷಂ ಭುಂಜೀತಿ ಕಾಮತಃ ।
ಅಪಃ ಪುನಃ ಸಕೃತ್ ಪ್ರಾಶ್ಯ ತ್ರ್ಯಾಚಮ್ಯ ಹೃದಯಂ ಸ್ಪೃಶೇತ್ ॥ ೭ ॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧5 - ಶ್ಲೋಕ 6 -7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ಒಂದು ಸಲ ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣಾಯ ಸ್ವಾಹ, ಅಪಾನಾಯ ಸ್ವಾಹ, ಸಮಾನಾಯ ಸ್ವಾಹ, ಉದಾನಾಯ ಸ್ವಾಹ, ವ್ಯಾನಾಯ ಸ್ವಾಹ, ಎಂಬುದಾಗಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಐದು ಅಹುತಿಗಳನ್ನು (ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಆಹುತಿ ಎಂದರೆ ಆಹ್ವಾನಕೊಡುವುದು) ಕೊಟ್ಟು ಅನಂತರ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಭೋಜನದಿಂದ ಏಳುವಾಗಲೂ ಸಹ ಒಂದು ಸಲ ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಸ್ತ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆಯಾದ (ಶುದ್ದೀಕರಣ ಆದ) ಮೇಲೆ ತ್ರಿರಾಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಹೃದಯಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಹೃದಯವನ್ನು ಒಂದುಸಲ ಮುಟ್ಟಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಎಲೈ ಭಗವಂತನೇ ನೀನು ಸರ್ವೋತ್ತಮನೂ ಭಯಂಕರನೂ, ಚತುರನೂ, ಸಕಲೈಶ್ವರ್ಯವಂತನೂ, ಮೃತ್ಯುಪರಿಹಾರಕನೂ, ಆಗಿರುತ್ತೀಯೇ. ಆದುದರಿಂದ ಹೋಮಮಾಡಿದ ಈ ಹವಿಸ್ಸಿನಿಂದ (ಅನ್ನ ಬ್ರಹ್ಮನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಎಂಬ ಹೋಮ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ನೀಡಿದ ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಇದೆ) ನೀನು ನಮಗೆ ಮಂಗಳವನ್ನು ಕೊಡು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.[35]

ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಆಧಾರ ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೂಹದ ನಿಯಂತ್ರಕ ಆತ್ಮ

ಓಂ ಪ್ರಾಣಾನಾಂ ಗ್ರಂಥಿರಸ್ಯಾತ್ಮಾರುದ್ರೋ ಹ್ಯಾತ್ಮಾ ವಿಶಾಂತಕಃ ।
ಸ ರುದ್ರೋ ಹ್ಯಾತ್ಮಾನಃ ಪ್ರಾಣಾ ಏವಮಾಪ್ಯಾಯಯೇತ್ವಯಂ ॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧5 - ಶ್ಲೋಕ 8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂಕಾರ ಶಬ್ದವಾಚ್ಯನಾದ ಆತ್ಮನೇ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಆಧಾರನಾಗಿರುವನು. ಆ ಆತ್ಮನೇ ರುದ್ರನಾಗಿರುವನು ಆ ರುದ್ರದೇವನೇ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರಾಣನಾಗಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿದು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ತರುವಾಯ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ ಹೃದಯ ಇವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳೆಂದೂ, ಎರಡು ವಿಧಗಳಾದ ಆತ್ಮಗಳಿರುತ್ತವೆಯೆಂದೂ, ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು, ಜೀವನಿಗೆ ಅಂತರ್ನಿಯಾಮಕವಾಗಿಯೂ ಅಪಾನವು ಬಹಿರ್ನಿಯಾಮಿಕವಾಗಿಯೂ ಆಗಿವೆ. ಅನ್ನ ಶಬ್ದ ವಾಚ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನು ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಶಬ್ದ ವಾಚ್ಯನೂ, ಮೃತ್ಯುರೂಪಿಯೂ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಪ್ರದನೂ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಅನ್ನವೇ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪಿಯೂ, ಪ್ರಜೆಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತೃವೂ ಆಗಿದೆ. ಅನ್ನಶಬ್ದವಾಚ್ಯನಾದ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದಲೇ

[35] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಸರ್ವಭೂತಗಳೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಅನ್ನ ಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಆ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶನಾಗಿರತಕ್ಕ ಅನ್ನ ಶಬ್ದ ವಾಚ್ಯನೂ, ಆದಿಕರ್ತನೂ ಆದ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಗಂಧರ್ವ, ಯಕ್ಷ, ರುಕ್ಷಸ, ಪಿಶಾಚ, ದೇವ ಮತ್ತು ದಾನವ ಇವರು ಪಾಲನಕರ್ತನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.[36]

ಯೋಗಿಯ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಭೈಕ್ಷಂ ಯಾವಾಗೂಂ ತಕ್ರಂ ವಾ ಪಯೋಯಾವಕಮೇವ ಚ ।
ಫಲಮೂಲಂ ವಿಪಕ್ವಂ ವಾ ಪಿಣ್ಯಾಕಂ ಶಕ್ತಿತೋಪಿ ವಾ ॥ ೧೩ ॥
ಇತ್ಯೇತೇ ವೈ ಮಯಾ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿವರ್ಧನಾಃ ।
ಅಹಾರಾಸ್ತೇಷು ಸಿದ್ಧೇಷು ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ಭೈಕ್ಷಮಿತಿ ಸ್ಮೃತಂ ॥ ೧೪ ॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೬ - ಶ್ಲೋಕ 13-14

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ನ, ಗಂಜಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು, ಅಲಸಂದಿ, ಫಲ, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು, ಕಾಯಿ, ಹಿಂಡಿ ಇವುಗಳು ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕವಾದ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ.[37]

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಯು ತನಗೆ ಹೇಗೆ ಅಪಮಾನವೂ ಮತ್ತು ತಿರಸ್ಕಾರವೂ ಆಗುವುದೋ ಕೂಡಿದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಭಿಕ್ಷೆಗಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಯತಿಗೆ ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗವು. ಸಜ್ಜನರ ಧರ್ಮವನ್ನು ದೂಷಿಸಬಾರದು. ಯತಿಯು ಯೋಗ್ಯರಾದ ಗೃಹಸ್ಥರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಆಚಾರ ಶೀಲರಾದ ಗೃಹಸ್ಥರ ಭಿಕ್ಷೆಯೇ ಪರಮ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಇವನ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವು. ಯಾವನು ಪ್ರತಿಮಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ದರ್ಭೆಯ ಅಗ್ರದಿಂದ ಬೀಳುವ ಜಲಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಪಾನಮಾಡುವನೋ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಗೃಹಸ್ಥರ ಭಿಕ್ಷವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವನೋ ಅವನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮನಾಗಿರುವನು. ಯತಿಗಳಗೆ ಕೋಪರಾಹಿತ್ಯ, ಗುರುಸೇವ, ಶೌಚ, ಅಲ್ಪಾಹಾರ, ಸದಾ ಶಾಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ ಇವುಗಳು ನಿಯತನಾದ ಧರ್ಮಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವರು.

ವೇದಗಳಲ್ಲಿನ ಯಜ್ಞ ಕರ್ಮಗಳ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ರಾಗರಹಿತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ

ವೇದೈ ಸ್ತುತ್ಯಾ ಸರ್ವಯಜ್ಞ ಕ್ರಿಯಾಸ್ತು । ಯಜ್ಞೇಜಪ್ಯಂ ಜ್ಞಾನಿನಾಮಾಹುರಗ್ರ್ಯಂ ||
ಜ್ಞಾನಾದ್ಧ್ಯಾನಂ ಸಂಗರಾಗವ್ಯಪೇತಂ | ತಸ್ಮಿನ್ ಪ್ರಾಪ್ತೇ ಶಾಶ್ವತಸೋಪಲಬ್ಧಿಃ || 21

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧೬ - ಶ್ಲೋಕ 21

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯಜ್ಞ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಚರಿಸುವರು ಇದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮರ್ಯಾದಾರ್ಹರಾಗಿರುವರು. ಅವರ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ರಾಗ ರಹಿತವಾದ ಧ್ಯಾನವೂ ಉಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಪರಮಪದವಿಯು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಧನಗಳು

ದಮಃ ಶಮಃ ಸತ್ಯಮಕಲ್ಮಷತ್ವಂ । ಮೌನಂಚ ಭೂತೇಷ್ವಖಿಲೇಷ್ವಥಾರ್ಜವಂ ॥

[36] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

[37] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನಮಿದಂ ತಥಾರ್ಜವಂ । ಪ್ರಾಹುಸ್ತಥಾ ಜ್ಞಾನವಿಶುದ್ಧಸತ್ವಾಃ ॥ ೨೨ ॥
ಸಮಾಹಿತೋ ಬ್ರಹ್ಮಪರೋಃಪ್ರಮಾದೀ । ಶುಚಿಸ್ತಥೈವಾತ್ಮರತಿರ್ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ ॥
ಸಮಾಪ್ನುಯುರ್ಯೋಗಮಿಮಂ ಮಹಾಧಿಯೋ । ಮಹರ್ಷಯಶ್ಚೈವ ಮನಿಂದಿತಾಮಲಾಃ ॥ ೨೩

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧6 - ಶ್ಲೋಕ 22-23

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶಮ, ದಮ, ಸತ್ಯ, ಪಾಪರಾಹಿತ್ಯ, ಮೌನ, ಸಕಲಭೂತ ಸಮತ್ವ, ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾದ ಜ್ಞಾನ, ಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞಾನ, ರುಜುಮಾರ್ಗ (ಸಾಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ರುಜುವಾತಾದ ಮಾರ್ಗ) ಇವುಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಧಕಗಳೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಸ್ಥಿರಚಿತ್ತನೂ, ಬ್ರಹ್ಮಪರನೂ, ಜಾಗರೂಕನೂ, ಶುಚಿಯೂ, ಆತ್ಮರತನೂ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನೂ, ಬುದ್ದಿವಂತನೂ, ಗಣ್ಯನೂ, ಅನಿಂದಿತನೂ, ಅಮಲನೂ, ನಿರ್ದೋಷಿಯೂ ಆದ ಮಹರ್ಷಿಯು ಈ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. ಅಂದರೆ ಇಂತಹ ಯೋಗಿಗಳು ಪರಮಪದವಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವರು.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಯು ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ವನದಲ್ಲಿಯೂ, ನದಿಗಳ ಮರಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಸದಾ ವಿರಕ್ತನಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವನು ವಾಕ್, ಕರ್ಮ, ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೋ ಅಂದರೆ ವಾಙ್ನಿಯಮ ಮನೋನಿಯಮ, ಕಾಮನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವನೋ ಅವನಿಗೆ ತ್ರಿದಂಡಿಯೆಂದು ಹೆಸರುಬಂದಿದೆ. ಯೋಗಿಯು ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾಣ, ನೇತ್ರ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಶ್ರೋತ್ರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿಸಬೇಕು, ಸಂತೋಷ ಚಿತ್ತನಾಗಬೇಕು. ಕಾಲಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ, ಸಾಂಘಿಕ ಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದು ದ್ವಾದಶಾಧ್ಯಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ ಯೋಗ ಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಯೋಗಿಯು ನೂರುಸಲ ಅಥವಾ ನೂರೆಂಟುಬಾರಿ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಧಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಅಲೆದಾಡುವುದು. ಅನಂತರ ಜ್ಞಾನಿಯು ಓಂಕಾರದಿಂದ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ತುಂಬಿ ಕೊಂಡು ಅಂದರೆ ಓಂಕಾರ ಶಬ ವಾಚ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಶಾಂತಚಿತ್ತನಾಗಿ ಓಂಕಾರ ಪ್ರಚುರನಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಸ್ಥಿರವೂ ಅಕ್ಷಯವೂ ಆದ ಪರಮಪದವಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವನು.[38]

ಪರಮ ಪದವಿ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಲೋಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಯೋಗೇನ ಯೋಗ ಸಂಪನ್ನಾಃ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಮನಸಾ ಶಿವಂ!
ಅಮಲಂ ನಿರ್ಗುಣಂ ಸ್ಥಾನಂ ಪ್ರವಿಷ್ಟಾ ವಿಶ್ವಮೀಶ್ವರಂ || ೩೧

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 23 - ಶ್ಲೋಕ 31

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯುಳ್ಳ ಆ ಮಹಾತ್ಮರು ತಮ್ಮ ಯೋಗಬಲದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಿವಂ ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ದೋಷರಹಿತನೂ, ನಿರ್ಗುಣನೂ, ಆದ ಭಗವಂತನ ಶಾಶ್ವತವಾದ ರುದ್ರಲೋಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದರು.

ವಿವರಣೆ:- ಹೀಗೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೊದಲಾದ ಮಹಾತ್ಮರೂ ಸಹ ಈ ವಿಧವಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆ ಪರಮಪುರುಷನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ರುದ್ರದೇವನ ಪರಮಪದವಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವರು.[39]

ಮೋಕ್ಷೋ ಧರ್ಮಸ್ತಥಾರ್ಥಶ್ಚ ಕಾಮಶ್ಚೇತಿ ಚತುಷ್ಟಯಂ |
ತಸ್ಮಾದ್ವೇತ್ತಾ ಚ ವೇದ್ಯಂ ಚ ಚತುರ್ಧಾ ವೈ ಭವಿಷ್ಯತಿ || 75

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 23 - ಶ್ಲೋಕ 75

---

[38] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

[39] ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳು ಇರುವುವು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪುರುಷನು ವೇದ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಾದ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುವನು.

ತಸ್ಮಾಚ್ಚತುರ್ಯುಗಾವಸ್ಥಂ ಜಗದ್ವೈ ಸ ಚರಾಚರಂ ।
ಚತುರ್ಧಾವಸ್ಥಿತಂ ಚೈವ ಚತುಷ್ಪಾದಂ ಭವಿಷ್ಯತಿ ॥ ೭೭॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 23 - ಶ್ಲೋಕ 77

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆದುದರಿಂದ ಚರಚರಾತ್ಮಕವಾದ ಈ ಲೋಕವು ಕೃತ, ತ್ರೇತಾ, ದ್ವಾಪರ, ಕಲಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಯುಗವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ, ನಾಲ್ಕು ಧರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಪಾದಗಳುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಭೂರ್ಲೋಕೋಥ ಭುವರ್ಲೋಕಃ ಸ್ವರ್ಲೋಕೋಥ ಮಹಸ್ತಥಾ।
ಜನಸ್ತಪಶ್ಚ ಶಾಂತಶ್ಚ ರುದ್ರಲೋಕಸ್ತತಃ ಪರಂ ॥ ೭೮॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 23 - ಶ್ಲೋಕ 78

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭೂಲೋಕ, ಭುವರ್ಲೋಕ, ಸ್ವರ್ಲೋಕ, ಮಹೋಲೋಕ, ಜನೋಲೋಕ, ತಪೋಲೋಕ ಶಾಂತವಾದ ರುದ್ರಲೋಕವೆಂಬುದಾಗಿ ಸಪ್ತಲೋಕಗಳು ಪ್ರಖ್ಯಾತಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಆ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಲೋಕವು ಸ್ವರ್ಗಲೋಕವಾಗಿಯೂ, ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಮಹರ್ಲೋಕವಾಗಿಯೂ ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಲೋಕಗಳು ಶ್ರೇಷ್ಠಗಳಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ಯೋಗಿಗಳು ತಂತಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮಗಳಾದ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವರು. ಜೀವನು ಕರ್ಮಾನುಗುಣವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವನು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸತ್ಯಲೋಕ ವಾಸಿಗಳಾದ ಯೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಈಶ್ವರನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷಾಸೂಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುವರು. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಜೆಗಳು ದೋಷಗಳಿಂದ ಜನನ ಮರಣಗಳನ್ನು, ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದಲೂ, ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ, ಮುಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುವರು. ಹೀಗೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ನಾನು ತಾನೆಂಬ ಆಹಂಭಾವವು ತೊಲಗಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವೈರಾಗ್ಯವು ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಇದು ಭೋಜ್ಯವು, ಇವನು ಭೋಕ್ತೃವು ಎಂಬ ನಾನಾ ತತ್ವಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಂಸಾರಿಗಳಿಗೆ ಭವಬಂಧ ವಿಮೋಚನೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಚೇತನಾಚೇತನಾತ್ಮಕರೂ, (ನಿರಂಜರೂ) ದೋಷವಿದೂರರೂ, ಶುದ್ಧರೂ ಪ್ರಶಾಂತರೂ ಆದ ಜ್ಞಾನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಪರಮಾತ್ಮಗತವಾದ ಮನಸ್ಸುಳವರಾಗಿ ನಿತ್ಯಮುಕ್ತರಾಗುವರು. ವಿರಕ್ತರೂ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯರೂ ಆದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆ ಪರಮಪುರುಷನಲ್ಲಿಯೇ, ಆಸಕ್ತರಾಗುವರು. ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ವಿಷಯರಾದ ಜೀವರು ಹಾಗೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಪ್ರಪಂಚದ ನಾನಾ ವಿಷಯಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ವಶರಾಗಿ ಜನನ ಮರಣ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವರು. ಅನರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸುವರು. ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನವೇ ಸುಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದು ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಕಲೇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳೂ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಬುದ್ಧಿಯು ತ್ಯಾಗದಿಂದ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಅಂತಹ ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧ ವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸು ಇತರ ಗುಣಗಳಿಂದ ರಹಿತವಾಗಿ ಕೇವಲ ಸತ್ವ ರೂಪವಾಗುವುದು. ಸಂಬಂಧ ರಹಿತನೂ, ಮನೋವಿಕಾರ ಶೂನ್ಯನೂ, ಆದ ಯೋಗಿಯು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನು. ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಯೋಗಿಯು ವಿರೂಪನೆಂದೂ, ಪ್ರಾಕೃತ ರೂಪನೆಂದೂ ಹೊಗಳಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. (ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ)

ಶರೀರವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಜ್ಞಾನ

ಯಸ್ಮಾತ್ ಕ್ಷೇತ್ರಂ ವಿಜಾನಾತಿ ತಸ್ಮಾತ್ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಉಚ್ಯತೇ!

ಕ್ಷೇತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಯತೋ ಯಸ್ಮಾತ್ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞಃ ಶುಭ ಉಚ್ಯತೇ ॥ 109॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 40 - ಶ್ಲೋಕ 109

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದರೆ ಶರೀರವೆಂದರ್ಥವು. ಇಂತಹ ಶರೀರವನ್ನು (ವಿಚಾರ) ವಿಮರ್ಶಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಜೀವನು ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನಾಗುವನು. ಇಂತಹ ಶರೀರ ಜ್ಞಾನವು ಅಥವಾ ಜೀವ ಪರಮಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನವು ಪರಮಮಂಗಳದಾಯಕವಾಗಿರುವುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದರೆ ಶರೀರವು. ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನೆಂದರೆ ಜೀವನೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನಾದ ಜೀವನು ಜ್ಞಾನರೂಪನಾಗಿರುವನು. ಅವನನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮರು ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿರುವರು.

ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ

ಇದು ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಬರೆದದ್ದು ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಎಂಬುದರ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ ಇಂತಿದೆ, "ನೀರು ಅಗ್ನಿ ಒಂದು ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ". ಪುರಾಣ ಎಂದರೆ, ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಲು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು". ಇದು ಪರ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಸತ್ಯ, ಪರ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಗೋಪ್ಯ ವಿದ್ಯೆ, ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆ, ಆತ್ಮ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಮೃತ ರೂಪದ ಈ ಪುರಾಣ ಅರಿತು ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುವರು

ಅಮೃತ ಪರಮ ಪೂರ್ವಂ ಭಾರತೀ ಕಾಮಧೇನುಂ ಶ್ರುತಿ ಗಣ ಕೃತ ವತ್ಸೋ ವ್ಯಾಸದೇವೋ ದುದೋಹ |

ಅತಿರುಚಿರಪುರಾಣಂ ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತಮೇತತ್ ಪಿಬತ ಪಿಬತ ಮುಗ್ಧಾ ದುಗ್ಧ ಮಕ್ಷಯ್ಯಮಿಷ್ಟಂ || 2

ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ - ಬ್ರಹ್ಮಖಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಹರ್ಷಿಯಾದ ವ್ಯಾಸನು ವೇದಗಳನ್ನೇ ಕರುವಾಗಿ ಪಡೆದ ಸರಸ್ವತಿಯೆಂಬ ಕಾಮಧೇನುವಿನ ಅಮೃತೋಪಮವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಕರೆದಿರುವನು. ಬಹಳ ಮನೋಹರವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ವೆಂಬುದೇ ಆ ಹಾಲು. ಎಷ್ಟು ಸವಿದರೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗದ ಈ ಪುರಾಣ ರೂಪವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸವಿದು ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಲಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಸಲಹೆಗಳು

ವ್ಯಾಧೇಸ್ತತ್ವ ಪರಿಜ್ಞಾನಂ ವೇದನಾಯಾಶ್ಚ ನಿಗ್ರಹಃ |

ಏತದ್ ವೈದ್ಯಸ್ಯ ವೈದ್ಯತ್ವಂ ನ ವೈದ್ಯಃ ಪ್ರಭುರಾಯುಷಃ ॥

ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ - ಬ್ರಹ್ಮಖಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ 16 -ಶ್ಲೋಕ 25

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರೋಗದ ಯಥಾರ್ಥ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದು ವೇದನೆಯನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸ ಬಲ್ಲವನಾದರೆ ಸಾಕು. ಅದರಿಂದ ವೈದ್ಯ ವೈದ್ಯನೆನಿಸುತ್ತಾನೆ ಹೊರತು ರೋಗಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೊಡಲಾರ, ಇದ್ದರೆ ತೆಗೆಯಲಾರ. ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯೆಯರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ ತಿಳಿದು ಧರ್ಮಿಷ್ಠನೂ ದಯಾಳುವೂ ಆದವನೆ ವೈದ್ಯನೆನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಜನಕ. ಮಂದಾಗ್ನಿಗೆ ವಾತಪಿತ್ತಕಫಗಳು. ಅದರಿಂದ ಜ್ವರಗಳು ವಾತಜನ್ಯ ಪಿತ್ತಜನ್ಯ ಕಫಜನ್ಯ ತ್ರಿದೋಷಜನ್ಯಗಳೆಂದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೀರಿನ ಸೇಕ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ತಿಕ್ಕುವುದು ಕಿವಿಗಳಿಗೂ ನೆತ್ತಿಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಜರಾವ್ಯಾಧಿ ನಾಶಕ. ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಓಡಾಟವನ್ನೂ ಬೆಂಕಿ ಕಾಯಿಸುವುದನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೆಕೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾವಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ. ಮೈಗೆ ಚಂದನ ಲೇಪ, ಗಾಳಿಸೇವನೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರ ಸ್ನಾನ. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯದಿರುವುದು, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಿತವಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದು. ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಭೂಸಂಚಾರ ವರ್ಜನ, ಬಾವಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಮಿತಾಹಾರ. ಹೇಮಂತದಲ್ಲಿ ಬಾವಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಆಗಾಗ ಬೆಂಕಿ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಗತಾನೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿದ ಬೆಚ್ಚನೆ ಅನ್ನ ಉಣ್ಣುವುದು, ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಆಗಾಗ ಬೆಂಕಿ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಗತಾನೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿದ ಬೆಚ್ಚನೆ ಅನ್ನ ಉಣ್ಣುವುದು - ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಪ್ಪು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸಿದಾಗ ಆಹಾರ ಉಣದಿದ್ದರೆ ನಾಭಿ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದೋಷ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು. ತಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ತಿಂದು ಒಡನೆ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಅದೇ ಪಿತ್ತವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಪ್ರಾಣನಾಶಕವಾಗುವುದು. ನೆತ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ಎರೆದುಕೊಂಡರೆ ಭಾದ್ರಪದದಲ್ಲಿ (ಆಗಸ್ಟ, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ನಲ್ಲಿ ಬರುವುದು) ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದರೆ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಗಳು, ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಗವ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಸೆಗಣಿ ಗಂಜಲಗಳು, ಪಕ್ವವಾದ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ತಾಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಶುಂಠಿ, ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಕಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುವುದು ಬಲ ಪುಷ್ಟಿ ದೊರೆಯುವುದು. ಊಟವಾದೊಡನೆ ಸ್ನಾನ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ತಂಗಳನ್ನ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮೊಸರು, ಮಳೆನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು, ಎಳನೀರು, ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದೆ ಹಳೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ, ಕಳಿತ ಮುಂಜಾಹಣ್ಣು ಬಲಿತ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾವಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ -ಇವೆಲ್ಲ ಕಫದೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುವುವು. ಕಫ ಮಾನವನ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು, ಬಹಳ ವೀರ್ಯ ನಾಶಮಾಡುವುದು, ಬೆಂಕಿಕಾಯಿಸಿ ಮೈ ಬೆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಂಜನ, ಕಾಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಚಾರ, ಒಣಗಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಹೆಚ್ಚು ಕಳಿತಿಲ್ಲದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಲಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು, ಅನ್ನಪಾನ ಬಿಡುವುದು, ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೂರುಗಚೂರ್ಣ, ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಒಣಶುಂಠಿ ಜೀವಕ ಬೇರು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವೆಲ್ಲ ಬೇಗನೆ ಕಫ ನಾಶಮಾಡಿ ಬಲಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುವುವು. ಊಟವಾದೊಡನೆ ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಡೆಯುವುದು, ಸದಾ ಚಿಂತೆ, ಜಿಡ್ಡೆ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರ, ಉಪವಾಸ, ಯುದ್ಧ ಜಗಳ, ಕ್ರೂರಮಾತು, ಭಯ ಶೋಕ ಇವೆಲ್ಲ ವಾತದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು. ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉತ್ಪತ್ತಿ. ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮಾದಳದ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು, ಎಳನೀರು, ಆಗತಾನೆ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ ಹಿಟ್ಟು, ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರು, ಸಿಹಿಮೊಸರು, ತಂಗಳನ್ನ, ಯಗಚಿಹಣ್ಣು ತಣ್ಣೀರು, ಕಾಸಿದ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ನೀರು ಹಿಪ್ಪಲಿ, ತಾಳಹಣ್ಣು ಖರ್ಜೂರ, ಬಿಸಿಮಾಡಿದ ನೆಲ್ಲಿರಸ, ತಣ್ಣಗಾಗದ ಬಿಸಿನೀರಸ್ನಾನ, ಚಂದನಗಂಧ ಲೇಪನ, ತಾವರೆ ಎಲೆ ಹಾಸಿ ಮಲಗುವುದು, ಬೀಸಣಿಗೆಯಿಂದ ಬೀಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ವಾತ ದೋಷಹರ. ಕ್ಲೇಶ ಸಂತಾಪ ಕಾಮಬಾಧೆಗಳಿಂದ ಎಂದು ವಾತ ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.[40]

ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಅವನು ನಿಜವಾದ ಗುರು

ಸರ್ವೇಷಾಂ ಚ ಗುರೂಣಾಂ ಚ ಜನ್ಮದಾತಾ ಪರೋ ಗುರುಃ |
ಪಿತುಃ ಶತಗುಣಾ ಮಾತಾ ಪೂಜ್ಯಾ ವಂದ್ಯಾ ಗರೀಯಸೀ || ೧೪೩ ||
ವಿದ್ಯಾದಾತಾ ಮಂತ್ರದಾತಾ ಜ್ಞಾನದೋ ಹರಿಭಕ್ತಿದಃ |
ಪೂಜ್ಯೋ ವಂದ್ಯಶ್ಚ ಸೇವ್ಯಶ್ಚ ಮಾತುಃ ಶತಗುಣೋ ಗುರುಃ | ೧೪೪ ||

40 ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ – ಬ್ರಹ್ಮಖಂಡ – ಅಧ್ಯಾಯ 16 ರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಮಂತ್ರಾದ್ಯುದ್ಗಿರಣೇನ್ನೈವ[41] ಗುರುರಿತ್ಯುಚ್ಯತೇ ಬುಧೈಃ 1
ಅನ್ಯೋ ವಂದ್ಯೋ ಗುರುರಯಮನ್ಯಶ್ಚಾರೋಪಿತೋ ಗುರುಃ ॥ ೧೪೫ ॥

ಸಂಪುಟ 9, ಅಧ್ಯಾಯ-59 - ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮ ಖಂಡ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲ ಗುರುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಜನ್ಮದಾತೃವಾದವನು ಪರಮಗುರು ವೆನಿಸುವನು. ತಾಯಿಯಾದವಳು ತಂದೆಗಿಂತ ನೂರರಷ್ಟು ಪೂಜ್ಯಳೂ, ವಂದ್ಯಳು, ಶ್ರೇಷ್ಠಳು ಆಗಿರುವಳು. ವಿದ್ಯಾಬೋಧಕನು, ಮಂತ್ರೋಪದೇಶಕನು, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಹರಿಭಕ್ತಿಯನ್ನು (ಹರಿ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯ' ಇದು ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಿರಬಹುದು, ವಾಯು ಶಕ್ತಿ ಇರಬಹುದು) ಕೊಡುವವನು ಆದ ಗುರುವು ತಾಯಿಗಿಂತಲೂ ನೂರರಷ್ಟು ಪೂಜ್ಯನು, ವಂದ್ಯನು, ಸೇವ್ಯನು ಎನಿಸುವನು. ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಅವನು "ಗುರು" ವೆಂದು ಪಂಡಿತರು ಹೇಳುವರು. ಈ ಗುರುವೊಬ್ಬನೇ ನಿಜನಾಗಿ ವಂದ್ಯನು. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಗುರುತ್ವವನ್ನು ಆರೋಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಜನ್ಮಮೃತ್ಯು ಜರಾವ್ಯಾಧಿಗಳ ಪರಿಹಾರಕ

ಪರಮಾಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಂ ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞಾನಿನಾಂ ಚ ಸುದುರ್ಲಭಂ!
ವೇದಶಾಸ್ತ್ರೇ ಗೋಪನೀಯಂ ತುಭ್ಯಮೇವ ದದಾಮ್ಯಹಂ ॥ 14 ॥

ಸಂಪುಟ 9, ಅಧ್ಯಾಯ-78 - ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮ ಖಂಡ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಸುದುರ್ಲಭವಾದ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗದಿರುವ ದಿವ್ಯವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾನು ನಿನಗೆ ಬೋಧಿಸುವೆನು, ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಕೇಳು.

ಮುಂದುವರಿದ ವಿವರಣೆ:- ಎಲೈ ನಂದನೇ, ಯಾವ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜನ್ಮಮೃತ್ಯು ಜರಾವ್ಯಾಧಿಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವೋ ಆ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವೆನು, ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಕೇಳುವವನಾಗು. ಎಲೈ ವ್ರಜೇಶ್ವರನೇ, ನೀನು ಸ್ಥಿರಚಿತ್ತನಾಗಿ ಗೋಕುಲಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವವನಾಗು, ನಾನು ಬೋಧಿಸುವ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ಶೋಕ ಮೋಹರಹಿತನಾಗಿ ಸರ್ವದಾ ಆನಂದದಿಂದಿರು. ಸಚರಾಚರಾತ್ಮಕವಾದ ಸಕಲ ಸಂಸಾರವೂ ಸಹ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಯಂತೆ ಚಂಚಲವೂ ಮೋಹಕಾರಣವೂ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸ್ವಪ್ನವು ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಹೇಗೆ ಸುಳ್ಳಾಗುವುದೋ ಹಾಗೆ ನಶ್ವರವಾದುದು. ಮಿಥ್ಯಾರೂಪವಾದ ಮತ್ತು ಕೃತ್ರಿಮವಾದ ಜಗತ್ತಿನ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಮಾಯೆಗೊಳಗಾದ ಮನುಜನು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಮನುಜನು ಕಾಮ ಕ್ರೋಧ ಲೋಭ ಮತ್ತು ಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ನಿರತನಾಗುವನು. ದುರ್ಬಲನಾದ ಮನುಜನು ಮಾಯೆಯಿಂದ ಮೋಹಿತನಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ಹೀನನಾಗುವನು. ನಿದ್ರೆ, ಸೊಮಾರಿತನ, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಅಸಹನೆ, ಅಶ್ರದ್ಧೆ ಲಜ್ಜೆ, ಶಾಂತಿ, ಧೃತಿ ತುಷ್ಟಿ ಪುಷ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ಭಾವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಮನುಜನು ಚಂಚಲನಾಗುವನು.

ಮನೋಬುದ್ಧಿ ಚೇತನಾಭಿಃ ಪ್ರಾಣಜ್ಞಾನಾತ್ಮಭಿಃ ಸಹ |
ಸಂಸಕ್ತಃ ಸರ್ವದೇವೈಶ್ಚ ಯಥಾ ವೃಕ್ಷಶ್ಚ ವಾಯಸ್ಯೈಃ || ೨೧
ಅಹಮಾತ್ಮಾ ಚ ಸರ್ವೇಶಃ ಸರ್ವಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕಃ ಸ್ಮೃತಃ |
ಮನೋ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಚ ಪ್ರಕೃತಿರ್ಬುದ್ಧಿರೂಪಾ ಸನಾತನೀ || ೨೨

---

[41] ಮಂತ್ರಾದ್ಯುದ್ಗಿರಣೇನ್ನೈವ = ಮಂತ್ರಾ + ದ್ಯುತ್ + ಗಿರಣ + ಏನ + ಏವ ಇದರ ಅರ್ಥ "ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಅವನು"

ಪ್ರಾಣಾ ವಿಷ್ಣುಶ್ಚೇತನಾ ಸಾ ಪದ್ಮಾತು ಚಾಧಿದೇವತಾ |
ಮಯಿ ಸ್ಥಿತೇ ಸ್ಥಿತಾಃ ಸರ್ವೇ ಗತಾಸ್ತೇಽಪಿ ಗತೇ ಮಯಿ ॥ ೨೩

ಸಂಪುಟ 9, ಅಧ್ಯಾಯ-78 - ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮ ಖಂಡ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮರವು ಕಾಗೆಗಳಿಂದ ಪರಿವೃತವಾಗಿರುವಂತೆ ಜೀವಿಯು ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ, ಚೇತನ, ಪ್ರಾಣ, ಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದ ರೂಪದಿಂದಿರುವ ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಪರಿವೃತನಾಗಿರುವನು. ಸರ್ವೇಶ್ವರನಾದ ನಾನು ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪನೂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕನೂ ಆಗಿರುವೆನು. ಬ್ರಹ್ಮನು ಮನೋರೂಪದಿಂದಲೂ, ಸನಾತನಿಯಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಬುದ್ಧಿ ರೂಪದಿಂದಲೂ ಇರುವರು. ವಿಷ್ಣುವು ಪ್ರಾಣಗಳ ರೂಪದಿಂದಲೂ, ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಪ್ರಾಣದೇವತೆಯಾದ ಚೇತನಾ ರೂಪದಿಂದಲೂ ಇರುವರು. ನಾನು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವವರೆವಿಗೂ ಆ ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವರು. ನಾನು ಹೊರಟು ಹೋದರೆ ಅವರೂ ಹೊರಟು ಹೋಗುವರು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಈ ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರಟುಹೋದರೆ ಕೂಡಲೇ ದೇಹದ ಪತನವಾಗುವುದು. ಕೂಡಲೇ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಮಹಾ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುವು. ಜೀವಿಗಳ ಸಂಕೇತಾತ್ಮಕವಾದ ನಾಮ ರೂಪಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಅಜ್ಞಾನ ಮಯವಾದುದು, ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲೈ ತಾತನೇ, ದೇಹವು ನಾಶವಾದರೆ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಶೋಕವುಂಟಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲ. ನಿದ್ರಾದಿ ಸಕಲ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಸಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶದಿಂದಿರುವವು ಲೋಭಾದಿಗಳೂ, ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರಗಳೂ ಸಹ ಅಧರ್ಮದ ಅಂಶಗಳು. ಸತ್ವ, ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸೆಂಬ ಗುಣಗಳು ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ರುದ್ರನ ಅಂಶರೂಪವಾಗಿರುವುವು. ಶಿವನು ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕನಾಗಿರುವನು ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯನೂ ನಿರ್ಗುಣನೂ ಆದ ನಾನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುವೆನು. ನಾನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿದಾಗ ಸಗುಣಾತ್ಮಕನೆನಿಸುವೆನು ವಿಷ್ಣು ಬ್ರಹ್ಮ ರುದ್ರಾದಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸಗುಣರು. ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಗುಣಾತ್ಮಕವಾದುವು.

ಹದಿನಾರು ನಾಡಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಯೋಗಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ

ಮೂಲಾಧಾರಂ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಂ ಮಣಿಪೂರಮನಾಹತಂ |
ವಿಶುದ್ಧ ಮಾಜ್ಞಾಖ್ಯಂ ಚೇತಿ ಭಿತ್ವಾ ಷಟ್ಚಕ್ರಮೇವ ಚ ॥ ೧೩
ಇಡಾಂ ಸುಷುಮ್ನಾಂ ಮೇಧಾಂ ಚ ಪಿಂಗಲಾಂ ಪ್ರಾಣಹಾರಿಣೀಂ |
ಸರ್ವಜ್ಞಾನಪ್ರದಾಂ ಚೈವ ಮನಸ್ಸಂಯಮಿನೀಂ ತಥಾ ॥ 14
ವಿಶುದ್ಧಾಂ ಚ ನಿರುದ್ಧಾಂ ಚ ವಾಯುಸಂಚಾರಿಣೀಂ ತಥಾ |
ತೇಜಶ್ಶುಷ್ಕಕರೀಂ ಚೈವ ಬಲಪುಷ್ಟಿ ಕರೀಂ ತಥಾ ॥ ೧5
ಬುದ್ಧಿ ಸಂಚಾರಿಣೀಂ ಚೈವ ಜ್ಞಾನಜೃಂಭನಕಾರಿಣೀಂ |
ಸರ್ವಪ್ರಾಣಹರಾಂ ಚೈವ ಪುನರ್ಜೀವನಕಾರಿಣೀಂ ॥ 16
ಏತಾಃ ಷೋಡಶಧಾ ನಾಡೀರ್ಭಿತ್ವಾವೆ ಹಂಸಮೇವ ಚ |
ಮನಸಾ ಸಹಿತಂ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಮಾನೀಯ ಯೋಗತಃ ॥ ೧೭
ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಮುಹೂರ್ತಮಾತ್ರಾನಮಾತ್ಮನ್ಯೇವ ಯುಯೋಜ ಹ |
ಜಾತಿಸ್ಮರಶ್ಚ ಯೋಗೀಂದ್ರಃ ಸಂಪ್ರಾಪ ಬ್ರಹ್ಮ ಶೌನಕ || ೧೮
ವೀಣಾಂ ತ್ರಿತಂತ್ರೀಂ ದುಷ್ಪ್ರಾಪ್ಯಾಂ ವಾಮಸ್ಕಂಧೇ ನಿಧಾಯ ಚ |
ಶುದ್ಧಸ್ಫಟಿಕಮಾಲಾಂ ಚ ವಿಧೃತ್ವಾ ದಕ್ಷಿಣೇ ಕರೇ ॥ 19
ಸಂಜಲ್ಪನ್ ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮ ವೇದಸಾರಂ ಪರಾತ್ಪರಂ |

ಪರಂ ನಿಸ್ತಾರಬೀಜಂ ಚ ಕೃಷ್ಣ ಇತ್ಯಕ್ಷರದ್ವಯಂ ॥ ೨೦
ಪ್ರಾಚ್ಯಾಂ ಕೃತ್ವಾ ಶಿರಃ ಸ್ಥಾನಂ ಪಶ್ಚಿಮೇ ಚರಣದ್ವಯಂ |
ನಿಧಾಯ ದರ್ಭಶಯನೇ ಶಯಾನಃ ಪುರುಷೋ ಯಥಾ ॥ ೨೧

ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ - ಬ್ರಹ್ಮಖಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ 1೩

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪೃಷ್ಠಭಾಗದಿಂದ, ಶಿರಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಬೆನ್ನಿನ ಹುರಿಯಲ್ಲಿರುವ "ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧ, ಆಜ್ಞಾ" ಎಂಬ ಆರು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಬೇದಿಸಿಕೊಂಡು "ಇಡಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ, ಮೇಧಾ, ಪಿಂಗಲಾ, ಪ್ರಾಣಹಾರಿಣೀ, ಸರ್ವಜ್ಞಾನಪ್ರದಾ, ಮನಸ್ಸಂಯಮಿನೀ, ವಿಶುದ್ಧಾ, ನಿರುದ್ಧಾ, ವಾಯುಸಂಚಾರಿಣೀ, ತೇಜಃ, ಶುಷ್ಕಕರೀ, ಬಲಪುಷ್ಟಕರೀ, ಬುದ್ಧಿ ಸಂಚಾರಿಣೀ, ಜ್ಞಾನಜೃಂಭನಕಾರಿಣೀ, ಸರ್ವಪ್ರಾಣಹರಾ, ಪುನರ್ಜೀವನ ಕಾರಿಣೀ" ಎಂಬ ಹದಿನಾರು ನಾಡಿಗಳನ್ನೂ ಉಪಸಂಹಾರಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಯೋಗಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ತಂದು, ಮುಹೂರ್ತಕಾಲ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಆ ಜೀವಾತ್ಮನು ಸ್ವಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಾದನು. .... ಅಕಾರ, ಉಕಾರ ಮಕಾರ ರೂಪವಾದ ತಂತ್ರೀತ್ರಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಓಂಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ವೀಣೆಯನ್ನು ವಾಮ ಹಸ್ತದಲ್ಲೂ, ನಾದಬ್ರಹ್ಮದ ವರ್ಣಮಾಲಾರೂಪವಾದ ಸ್ಫಟಿಕಾಕ್ಷರ ಮಾಲೆಯನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಹಸ್ತದಲ್ಲೂ, ಧರಿಸಿ, ವೇದಸಾರವೂ, ಪರಾತ್ಪರವೂ, ಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರ ನಾಶಕವೂ ಆದ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸೋಽಹಂ ಭಾವದಿಂದ ಜಪಿಸುತ್ತ, ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನೂ, ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಕಾಲನ್ನೂ ಇಟ್ಟು, ದರ್ಭಶಯನದಲ್ಲಿ ಪವಡಿಸಿ ಜ್ಞಾನಾನಂದಮಯನಾದ ಪುರುಷನಂತಿದ್ದನು.

ಭರತ ಖಂಡವು ಪುಣ್ಯಕರವಾದ ಕರ್ಮ ಭೂಮಿ

ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ್ ಇದಂ ಪುಣ್ಯಂ ಕರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರಂ ಚ ಭಾರತಂ |
ಅತ್ರ ಯತ್ಕ್ರಿಯತೇ ಕರ್ಮ ಭೋಗೋಽನ್ಯತ್ರ ಶುಭಾಶುಭಂ || 77

ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ - ಬ್ರಹ್ಮಖಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:_ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ ! ಈ ಭರತಖಂಡವು ಪುಣ್ಯಕರವಾದ ಕರ್ಮ ಭೂಮಿ. ಮನುಜನು ಇಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಕರ್ಮವು ಶುಭವಾಗಲೀ, ಅಶುಭವಾಗಲೀ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಇಹಪರಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. (ಗಂಗಾ ತೀರದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಗೋಪಿಕಾ ಎಂಬವವರು, ವಿಶ್ವಕರ್ಮರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುರುವುದು).

ಮುಂದುವರಿದು:- ಧರ್ಮಿಷ್ಠನು ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮದ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲವಾಗಿ ಮೋಕ್ಷೋಚಿತವಾದ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೂ, ವಿಷ್ಣು (ವಿಷ್ಣು ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ " ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಕರೆದು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು") ಮಾಯೆಗೊಳಗಾಗಿ ಕರ್ಮ (ದೇಹವು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ಅರ್ಥಾತ್ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ದೇಹವು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗುವುದು) ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವನು. ಯಾರು ಕರ್ಮ ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ಇರುವರೋ ಅವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾಯೆಯು ತುಷ್ಟಳಾಗುವಳು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಲ್ಲಿ (ಕೃಷ್ಣ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ". ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವವರಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಾಧನಗಳು ಲಭಿಸುವವು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೃಷ್ಣಮ್ ಒಂದೇ ಜಗದ್ಗುರುಮ್ ಎಂದದ್ದು) ಅಚಲವಾದ ಭಕ್ತಿಯೂ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಾಧನಗಳೂ ಸಿದ್ಧಿಸುವುವು. ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ವೆತ್ತಿಯೂ, ಯಾರು ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೇವೆಯನ್ನುಳಿದು ಸಂಸಾರಸುಖದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುವರೋ ಅವರನ್ನು ಮಾಯೆಯು ಸರ್ವದಾ ಆವರಿಸಿರುವುದು.

ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ಮಹತ್ವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಜ್ಞೆಗೆ ಶರಣಾಗಿರುವುದು

ಐಶ್ವರ್ಯಂ ವಾ ಧನಂ ವಾಪಿ ವಿದ್ಯಾ ವಾ ವಿಕ್ರಮೋಽಥವಾ।

ಜ್ಞಾನಸ್ಯ ಪರಮಾರ್ಥಸ್ಯ ಕಲಾಂ ನಾರ್ಹಂತಿ ಷೋಡಶೀಂ || 75

ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ - ಬ್ರಹ್ಮಖಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ 13

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಐಶ್ಚರ್ಯವಾಗಲೀ, ಹಣವಾಗಲೀ, ವಿದ್ಯೆಯಾಗಲೀ, ವಿಕ್ರಮವಾಗಲೀ, ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನದ ಹದಿನಾರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸರಿದೂಗಲಾರದು.

ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ ಎಂತದ್ದು:- ಅಧ್ಯಾಯ 15 ರಲ್ಲಿ ಇಂತಿದೆ, ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿ, ಸಾಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿರುವವನನ್ನೂ; ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಸತ್ತಿರುವವನನ್ನೂ, ನನ್ನ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದುಕಿಸಬಲ್ಲೆನು. ಬೇಡನೊಬ್ಬನು ದುಷ್ಟಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ತರುವಂತೆ, ಮೃತ್ಯುರಾಜನಾದ ಯಮನನ್ನೂ, ಕಾಲಪುರುಷನನ್ನೂ, ಸಕಲರೋಗಗಳನ್ನೂ ಹಿಡಿದು ಕಟ್ಟಿ ನಿನ್ನ ಮುಂದೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲೆನು. ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಅದು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡುವುದೆಂತು? ಅದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲೆನು. ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನೂ, ಆ ಅಮಂಗಲದ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನೂ, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರತತ್ವಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಾನು ಬಲ್ಲೆನು. ಯಾರು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಯೋಗಶಕ್ತಿಯಿಂದ ದೇಹತ್ಯಾಗಮಾಡುವರೋ ಅಂಥವರನ್ನೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಬಲದಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸುವ ಉಪಾಯವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವೆನು. .... ಕಾಲಪುರುಷನಿಗಾಗಲೀ, ಯಮನಿಗಾಗಲೀ, ಮೃತ್ಯು ಕನ್ಯೆಗಾಗಲೀ, ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗಾಗಲೀ ಏನು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ? ಯಾವಾಗಲೂ ಈಶ್ವರನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಶಿರಸಾವಹಿಸಿ ನಡೆಯುವವರು......... ಸೃಷ್ಟಿಕಾರಣಳಾದ ಪ್ರಕೃತಿದೇವಿಯೂ, ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ಮಹೇಶ್ವರರೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೀರಲಾರರು. ದೇವತೆಗಳೂ, ಋಷಿಗಳೂ, ಮನುಗಳೂ ಮತ್ತು ಮಾನವರೂ, ಇತರ ಜಂತುಗಳೂ ಕೂಡ ಪರಮಾತ್ಮನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವರು. ಯೋಗಿಗಳೂ ಕೂಡ ಪರಮಾತ್ಮನ ದಿವ್ಯನಾಮಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಪಿಸುತ್ತಾ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಆತನ ಪಾದಾರವಿಂದಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವರು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಭಯದಿಂದಲೇ ವಾಯುದೇವನು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಚಲಿಸುವನು. ಸೂರ್ಯನು ಬೆಳಗುವುದೂ ಆತನ ಭಯದಿಂದಲೇ. ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ಮಹೇಶ್ವರರು ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಜ್ಞಾನುಸಾರವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ, ಲಯಗಳಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗಿರುವರು. ಕರ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಧರ್ಮ ಪುರುಷನೂ ಆತನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೀರುವಂತಿಲ್ಲ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಪ್ಪಣೆಯಂತೆಯೇ ರಾಶಿ ಚಕ್ರವೂ, ನವ ಗ್ರಹಗಳೂ, ಚಲಿಸುವುವು. ದಿಕ್ಪಾಲಕರೆಲ್ಲರೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಜ್ಞಾಧಾರಿಗಳೇ ಆಗಿರುವರು. ಮರಗಳು ಕಾಲಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೂವು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಕೊಡುವುದೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ನಿಯಮದಂತೆಯೇ. ನೀರಿಗೂ ಮತು ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಆಧಾರ ಭೂತವಾದ ವಸುಂಧರೆಯು (ಭೂದೇವಿಯು) ಚಲಿಸದೆ, ಸಹನಶೀಲಳಾಗಿರುವುದೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಜ್ಞೋಲ್ಲಂಘನೆಯ ಭಯದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೇ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಮಾಯೆಗೆ ಮೋಹಗೊಂಡ ಪ್ರಕೃತಿದೇವಿಯೂ ಕೂಡ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲಕಾರಣಳಾಗಿರುವುದೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ನಿಯಮವನ್ನು ಮೀರಲಾಗದಿರುವುದರಿಂದಲ್ಲವೇ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮನೋಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲ ಇಂಗಿತಜ್ಞರೂ ಕೂಡ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆದ್ಯಂತಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲಾರರು. ಎಲ್ಲಾ ಪುರಾಣಗಳೂ ಕೂಡ ಆತನನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಮುಗಿಯುವುವೇ ಹೊರತು ಆತನ ನೆಲೆಯನ್ನು ನಿಲುಕಲಾರವು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಹದಿನಾರನೆಯ ಒಂದಂಶದಿಂದ ಅವತರಿಸಿ ವಿರಾಡ್ರೂಪಿಯಾದ ಮಹಾವಿಷ್ಣುವೂ, ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ಮುಂತಾದವರೂ ಕೂಡ, ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನ ದಿವ್ಯನಾಮಗಳನ್ನು ಭಜಿಸಿ ಸ್ತುತಿಸುವರು. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೊಡೆಯನೂ, ಕಾಲಕಾಲನೂ, ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಮೃತ್ಯು ಸ್ವರೂಪನೂ, ಶ್ರೇಷ್ಠರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನೂ ಆದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಭಜಿಸಿ, ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸಿಕೋ, ..."

ಸ್ವಪ್ರಕಾಶವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಜ್ಞಾನ

ಸಾರಭೂತಂ ಚ ತತ್ವಾ ನಾಮ ಜ್ಞಾನಾಂಧಕ ಲೋಚನಂ |

ದ್ವೈಧಭ್ರಮತಮೋಧ್ವಂಸಸುಪ್ರಕೃಷ್ಟಪ್ರದೀಪಕಂ || 11
ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪಂ ಚ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸನಾತನಂ |
ಸರ್ವದೇಹಸ್ಥಿತಂ ಸಾಕ್ಷಿ ಸ್ವರೂಪಂ ದೇಹಿ ಕರ್ಮಣಾಂ || 12

ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ - ಬ್ರಹ್ಮಖಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ 28

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪ ಜ್ಞಾನವೇ ಅತ್ಯಂತ ಸಾರವಾದದ್ದು. ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಂಧಕಾರವು ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದೆ ದೂರವಾಗುವುದು. ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂಬ ಭೇದಜ್ಞಾನವು ಸ್ವಪ್ರಕಾಶವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಅನಾದಿಯೂ (ಸನಾತನಂ), (ಸನಾತನಂ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಆದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ.) ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠನೂ ಆದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಅವರವರ ಪುಣ್ಯ ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವನು.

ಶಿವಮಹಾಪುರಾಣ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನವು ವಿವೇಕವನ್ನು ನೀಡುವುದು

ನಾಮರೂಪಾತ್ಮಕಂ ಸರ್ವಂ ವೇದಭೂತಕುಲದ್ವಯಂ |
ವ್ಯಾಪ್ತಮೇತೇನ ಮಂತ್ರೇಣ ಶಿವಶಕ್ತ್ಯೋಶ್ಚ ಬೋಧಕಃ ॥ ೨೦॥

ಭಾಗ-1 - ವಿದ್ಯೇಶ್ವರ ಸಂಹಿತ- ಅಧ್ಯಾಯ-10 - ಶ್ಲೋಕ - 20

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಮರೂಪಾತ್ಮಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಪಂಚಗಳೂ, ಪಂಚ ಭೂತಗಳೂ ಈ ಓಂಕಾರದಿಂದಲೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಶಿವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಓಂಕಾರದಿಂದಲೇ ಸಕಲ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ, ಪಂಚಾಕ್ಷರೀ ಮಂತ್ರವು ಕೂಡ 'ಆ'ಕಾರದಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ 'ನ'ಕಾರಾದಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಯಿತು. ಎಂದರೆ 'ಅ'ಕಾರದಿಂದ 'ನ'ಕಾರವೂ ಜನಿಸಿತು. 'ಉ'ಕಾರದಿಂದ 'ಮ'ಕಾರವೂ, 'ಮ'ಕಾರದಿಂದ : 'ಶಿ'ಕಾರವೂ, ಸೊನ್ನೆಯಿಂದ 'ವ'ಕಾರವೂ, ನಾದದಿಂದ 'ಯ'ಕಾರವೂ ಜನಿಸಿ 'ನಮಃ ಶಿವಾಯ' ಎಂಬ ಪಂಚಾಕ್ಷರೀ ಮಂತ್ರವಾಯಿತು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಿವನಾದ್ದರಿಂದ ಶಿವನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಉಪದೇಶಿಸಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ರಾಃ ನಕ್ಷತ್ರದಲ್ಲಿ, ಚತುರ್ದಶಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಜಪಿಸಿದರೆ ಎಂದಿಗೂ ನಾಶವಾಗದ ಫಲವುಂಟಾಗುವುದು. 'ಆದ್ರ್ರಾ' ನಕ್ಷತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಸಂಚರಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಜಪವು ಒಂದು ಕೋಟಿಯಷ್ಟು ಫಲವೀಯುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ 'ಮೃಗಶಿರಾ' ನಕ್ಷತ್ರದ ಅಂತ್ಯಭಾಗವೂ, 'ಪುನರ್ವಸು' ನಕ್ಷತ್ರದ ಆದಿಭಾಗವೂ ಸಹ ಶ್ರೇಷ್ಠವು. ಪುನರ್ವಸು, ಮೃಗಶಿರಾ ನಕ್ಷತ್ರಗಳೂ ಸಹ ಆದ್ರ್ರಾ ನಕ್ಷತ್ರದಂತೆಯೇ ಈಶ್ವರನ, ಜಪ, ಪೂಜಾ, ಹೋಮ, ತರ್ಪಣ, ದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿವೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಂಗಮ ಕಾಲಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಟವು. ಆದ್ರ್ರಾ ನಕ್ಷತ್ರದ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಆ ನಕ್ಷತ್ರಕ್ಕೆ ದೇವತೆ ರುದ್ರನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೂ ಆದ್ರ್ರಾನಕ್ಷತ್ರದಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರಾರಾಧನೆಗೆ ವಿಶೇಷವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚತುರ್ದಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಆರಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ವ್ಯಾಪಿನಿಯಾದ ಚತುರ್ದಶಿಯು ಶ್ರೇಷ್ಟವು. ಪ್ರದೊಷಕಾಲ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಿದ್ದು ಮುಂದಿನ ತಿಥಿಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಫಲದಾಯಕವು. ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ಸಮಾನವು. ಆದರೆ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಗ್ರಹಕ್ಕಿಂತ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಮೋಕ್ಷೇಚ್ಛಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ಲಿಂಗವು ಓಂಕಾರ ರೂಪವಾದುದು. ವಿಗ್ರಹವು ಪಂಚಾಕ್ಷರೀ ರೂಪವು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಲಿಂಗವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಓಂಕಾರದಿಂದಲೂ, ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಪಂಚಾಕ್ಷರದಿಂದಲೂ ಸಹ ತಾನೇ ಉತ್ತಮ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಬೇಕು. ಶಿವ-ಪಾರ್ವತಿಯರ

ಸಂಬಂಧದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 'ನ ಶಕ್ತಿರಹಿತಃ ಶಿವಃ' ಎಂದರೆ ಶಿವನಿಲ್ಲದೇ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ, ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಶಿವನಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಆಚಾರ್ಯಶ್ರೇಷ್ಠರಾದ ಶ್ರೀ ಶಂಕರ ಭಗವತ್ಪಾದರು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ 'ಶಿವಃ ಶಕ್ತ್ಯಾಯುಕ್ತೋ' ಎಂದು ಸ್ತೋತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಶಿವನು ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗಲಾರ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದರ ಸಂಬಂಧ ವಿಶೇಷವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾಷ್ಟಕ ರಚನಾಕಾರರೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾ ಚ ಪಾರ್ವತೀ ದೇವಿ ಪಿತಾದೇವೋ ಮಹೇಶ್ವರಃ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಯಾರೋಬ್ಬರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜನನವಾಗಲಾರದು. ಈ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣರಾದವರು. ಇಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು ರುದ್ರ ಅಥವಾ ವಾಯು ದೇವನೆಂತಲೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಶಕ್ತಿ ಮಾತೆಯಂತಲೂ ಶಿವನೆಂಬ ಪಂಚವಾಯು ಶಕ್ತಿಗಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವೂ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪ ಶಿವನು ಯಾರು ?

ಪ್ರಣವಂ ಧ್ವನಿಲಿಂಗಂ ತು ನಾದಲಿಂಗಂ ಸ್ವಯಂಭುವಃ |
ಬಿಂದುಲಿಂಗಂ ತು ಯಂತ್ರಂ ಸ್ಯಾನ್ಮಕಾರಂ ತು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ || ೧೧೩ ||
ಉಕಾರಂ ಚರಲಿಂಗಂ ಸ್ಯಾದಕಾರಂ ಗರುವಿಗ್ರಹಂ |
ಷಡ್ಲಿಂಗಪೂಜಯಾ ನಿತ್ಯಂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋ ನ ಸಂಶಯಂ || ೧೧೪ ||

ಭಾಗ-1 - ವಿದ್ಯೇಶ್ವರ ಸಂಹಿತ- ಅಧ್ಯಾಯ-16 - ಶ್ಲೋಕ - 113-114

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂಕಾರವು ಧ್ವನಿಲಿಂಗವು, ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಲಿಂಗವು, ನಾದ ಲಿಂಗವು, ಯಂತ್ರವು ಬಿಂದು ಲಿಂಗವು ಮಕಾರವು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಲಿಂಗವು. ಉಕಾರವು ಚರಲಿಂಗವು ಆಕಾರವು ದೊಡ್ಡದಾದ ಲಿಂಗವು, ಈ ಆರು ಲಿಂಗಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಪೂಜಿಸಿದವನು. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗುವನು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ತೂಷ್ಣೀಂ ಸಕಲಮಾತ ತ್ರತ್ವಾದಚ್ಯಂನತೇ ಬೇರಮಾತ್ರ ಕೇ
ಜೀವತ್ವಂ ಶಂಕರಾನ್ಯೇಷಾಂ ಬ್ರಹ್ಮತ್ವಂ ಶಂಕರಸ್ಯ ಚ || ೧೫

ಭಾಗ-1 - ವಿದ್ಯೇಶ್ವರ ಸಂಹಿತ- ಅಧ್ಯಾಯ-5 - ಶ್ಲೋಕ - 15

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಗ್ರಹ ರೂಪದಿಂದಲೇ ಇನ್ನುಳಿದ ದೇವತೆಗಳು ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರುಗಳು ಜೀವರುಗಳು. ಶಂಕರನು ಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪನು ಇದೇ ನಿರಾಕಾರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ವೇದಗಳೂ ಸಹ ಓಂಕಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಹೊಗಳಿವೆ. ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಸಾರಿವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಲಿಂಗ = लिङ्ग = लि ङ ग = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು. ಶಕ್ತಿ = शक्ति = श क ति = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುದ ವಿಭಜಿಸುವುದು". ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು. ರುದ್ರ ದೇವ ಎಂದರೆ 10 ವಾಯು ದೇವರು ಒಂದು ಆತ್ಮ ಇದು ಶಿವನ ಸ್ವರೂಪ. ಇಲ್ಲಿ ಐದು ವಾಯು ಮತ್ತು ಒಂದು ಆತ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು. ಇವುಗಳೆ ಆರು ಲಿಂಗಗಳು. ಶಿವ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ / ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು (ಧ್ಯಾನ)". ಶಿವ ಎನ್ನುವ ಪದವೇ ಧ್ಯಾನ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ, ಶಿವ, ಶಕ್ತಿ, ರುದ್ರ ಇವುಗಳ ಸೂಚ್ಯ ಗೋಪ್ಯತಾ ಬಾವವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಧ್ಯಾನ, ಲಿಂಗವು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ವಾಯು ಸಂಕೇತವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅದರ ವಿವಿದತೆಯ ಮುಖ್ಯ 6 ರುದ್ರರನ್ನೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸಿ ಆಸ್ವಾಧಿಸಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಆಸ್ವಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕಳು ಆಕೆ ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪ ವಾಯುವನ್ನು ಹೇಗೆ ದೇಹದ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ವಿಭಜಿಸುವಳು ಎಂದು ಅರಿಯುವುದು ಅಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆತ್ಮ ಪ್ರಭುವಿನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಭಾಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಇದನ್ನೇ ಶೈವಾಗಮದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಗವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ

ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಈಶ್ವರನನ್ನು (ವಾಯುವನ್ನು) ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಿಂದ ಸುರಿದ ಅಮೃತ ಧಾರೆಯಿಂದ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿ, ಅಷ್ಟ-ಪುಷ್ಪದಿಂದ (ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಿಂದ) ಪೂಜಿಸಿ, ಧೂಪ (ಅಂತರಂಗದ ಆಹಾರದ ಆವಿಯಿಂದ), ಶಿವಜ್ಞಾನವೆಂಬ ದೀಪ (ವಾಯುಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಬೆಳಕಿನಿಂದ), ದೇಹದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನೇ ನೈವೇದ್ಯವೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು ಆರಾಧಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾದ ಪೂಜೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು 'ಸೋಹಂ ಭಾವೇನ ಪೂಜಯೇತ್' (ಸೋಹಂ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ) ಶಿವಃ ಶಿವಮರ್ಚಯೇತ್ ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ತಾನೇ ಶಿವನಾಗಿ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು (ಧ್ಯಾನವನ್ನು) ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ಶ್ರೀ ಲಲಿತಾಸಹಸ್ರನಾಮದ ಬಿಂದು ನಾಮದಲ್ಲಿ ಸಹ ಆಂತರಿಕವಾದ ಪೂಜೆಯೇ ಬಾಹ್ಯಪೂಜೆಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಟವೆಂತಲೂ ಅದರಿಂದಲೇ ದೇವರು ತೃಪ್ತನಾಗುವನೆಂತಲೂ ಹೇಳಿದೆ. ಅದೇ 'ಅಂತರ್ಮುಖ ಸಮಾರಾಧ್ಯಾ ಬಹಿರ್ಮುಖ ಸುಮಲಾಭಾ' ಎಂಬ ನಾಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಂತರಿಕವಾದ ಪೂಜೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದ್ದು. ವಾಯುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಕಾರವಿಲ್ಲವೋ ಆ ಆರು ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪಗಳಿಗೆ ಆಕಾರವಿಲ್ಲ ಅವು ನಿರಾಕಾರವೂ ಅಂತಹ ನಿರಾಕಾರ ಸ್ವರೂಪ ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ ವಿಧಿಯೇ ವೇದ ಪುರಾಣಗಳು ಭೋದಿಸಿರುವುದು.

ಲಿಂಗವೇದಿರ್ಮಹಾದೇವೀ ಲಿಂಗಂ ಸಾಕ್ಷಾನ್ಮಹೇಶ್ವರಃ ।
ಲಯನಾಲ್ಲಿಂಗಮಿತ್ಯುಕ್ತಂ ತತ್ರೈವ ನಿಖಿಲಂ ಜಗತ್ ॥ ೩೮॥

ಭಾಗ-2 - ಸೃಷ್ಟಿ ಕಾಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ-10- ಶ್ಲೋಕ - 38

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಲಿಂಗದ ವೇದಿಕೆಯು (ವಾಯುವಿನ ವೇದಿಕೆ) ಮಹಾದೇವಿಯಾದ ಪಾರ್ವತಿಯೆಂದು ತಿಳಿ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳೆಂದು ತಿಳಿ), ಲಿಂಗವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಮಹೇಶ್ವರನೇ, ಎಲ್ಲವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದಲೇ (ಸಕಲ ಜಗತ್ತು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ) ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಂಗವೆಂಬ ಹೆಸರುಂಟಾಯಿತು. ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಆ ಲಿಂಗದಲ್ಲೇ ಅಡಕವಾಗಿಬಿಟ್ಟದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ಪಟಿಕದಂತೆ ದೇಹಕಾಂತಿಯುಳ್ಳವನೂ, ನಿಷ್ಕಲನೂ, ನಾಶ ರಹಿತನೂ, ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಿಗೂ ಕಾರಣನಾದವನೂ, ಸರ್ವಜಗತ್ಸ್ವರೂಪನೂ, ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠನೂ ಬ್ರಹ್ಮ ಇಂದ್ರ ವಿಷ್ಣು ಮೊದಲಾದ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಅಗೋಚರನೂ, ವೇದಾಂತವನ್ನು ಬಲ್ಲ ವೇದವಿದರಿಂದಲೂ ಸಹ ಅಗೋಚರನೆಂದು ಸ್ಮರಿಸಲ್ಪಡುವವನೂ, ಆದಿ ಮಧ್ಯ ಅಂತ್ಯಗಳೊಂದೂ ಇಲ್ಲದವನೂ, ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಔಷಧ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಆದ ಶಿವನ ಶಿವತತ್ವವೆಂಬ ಶಿವಲಿಂಗವನ್ನು (ಧ್ಯಾನ ವಾಯುವನ್ನು) ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಯಜ್ಞವು ಜ್ಞಾನ ಸಾಧಕವಾದುದ್ದು

ಧ್ಯಾನಯಜ್ಞಾತ್ಪರಂ ನಾಸ್ತಿ ಧ್ಯಾನಂ ಜ್ಞಾನಸ್ಯ ಸಾಧನಂ ।
ಯತಸ್ಸಮರಸಂ ಸ್ವೇಷ್ಟಂ ಯೋಗೀ ಧ್ಯಾನೇನ ಪಶ್ಯತಿ ॥ ೪೬॥
ಧ್ಯಾನಯಜ್ಞರತಸ್ಯಾಸ್ಯ ಸದಾ ಸನ್ನಿಹಿತಶ್ಶಿವಃ ।
ನಾಸ್ತಿ ವಿಜ್ಞಾನಿನಾಂ ಕಿಂಚಿತ್ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾದಿಶೋಧನಂ ॥೪೭॥

ಭಾಗ-2 - ಸೃಷ್ಟಿ ಖಾಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ-12 - ಶ್ಲೋಕ -೪೬-47

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧ್ಯಾನಯಜ್ಞಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದುದಿನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಧಕವಾದುದು. ಯೋಗನಿರತನಾದವನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತನಗಿಷ್ಟ ವಾದುದನ್ನು ಸಮರಸವಾಗಿ ನೋಡುವನಲ್ಲವೆ? ಧ್ಯಾನಯಜ್ಞನಿರತರಾದವರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ, ಶಿವನು ನೆಲಸಿರುವನು. ವಿಜ್ಞಾನಶೀಲರಾದವರಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾದಿ ಪಾಪನಿರ್ಮೂಲನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಆವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲವೂ ಶಿವಮಯ ವೆಂಬ ಧ್ಯಾನದಿ ಜ್ಞಾನ ಬರುವವರೆಗೆ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆ

ತಾವಚ್ಚ ಪ್ರತಿಮಾ ಪೂಜ್ಯಾ ಯಾವದ್ವಿ ಜ್ಞಾನಸಂಭವಃ |
ಜ್ಞಾನಾಭಾವೇ ನ ಪೂಜ್ಯೇತ ಪತನಂ ತಸ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತಂ ॥ ೬೭ ॥

ಭಾಗ-2 - ಸೃಷ್ಟಿ ಖಾಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ-12 - ಶ್ಲೋಕ -67

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲವೂ ಶಿವಮಯವೆಂಬ ಶುದ್ಧವಾದ, ಜ್ಞಾನವು ಹುಟ್ಟುವವರೆಗೂ, ದೇವತಾಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಆ ರೀತಿ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಂಥವನು ನರಕದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು ಖಂಡಿತ.

ವಿವರಣೆ:- ಪರಮಾನಂದಕಾರಕವೂ, ಶುದ್ಧವೂ, ಮಂಗಲಮಯವೂ, ನಾಶವಿಲ್ಲದುದೂ, ಕಲಾತೀತವೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ ಆದ ಶಿವಲಿಂಗವು ಯೋಗಿಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಇದೆಯೆಂದು ಅರಿಯಿರಿ. ಯಾರು ಕರ್ಮಯಜ್ಞನಿರತರೋ ಯಾರು ಬಾಹ್ಯ ಲಿಂಗವನ್ನು ಪೂಜಿಸುವರೋ ಅವರು, ಅಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವರೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಯಂ ಶಿವನಾಗಲು ಗುರುವಿನಿಂದ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಮಂತ್ರಧ್ಯಾನದಿ ಜ್ಞಾನ

ಸಂಗತ್ಯಾ ಗುರುರಾಪ್ಯೇತ ಗುರೋರ್ಮಂತ್ರಾದಿ ಪೂಜನಂ ।
ಪೂಜ ಜನಾಜ್ಜಾ ಯತೇ ಭಕ್ತಿ ರ್ಭಕ್ತ್ಯಾ ಜ್ಞಾನಂ ಪ್ರಜಾಯತೇ || ೭೫||
ವಿಜ್ಞಾನಂ ಜಾಯತೇ ಜ್ಞಾನಾತ್ಪರಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಕಾಶಕಂ ।
ವಿಜ್ಞಾನಂ ಚ ಯದಾ ಜಾತಂ ತದಾ ಭೇದೋ ನಿವರ್ತತೇ ॥ ೭೬||
ಭೇದೇ ನಿವೃತ್ತೇ ಸಕಲೇ ದ್ವಂದ್ವ ದುಃಖವಿಹೀನತಾ ।
ದ್ವಂದ್ವ ದುಃಖ ವಿಹೀನಸ್ತು ಶಿವರೂಪೋ ಭವತ್ಯಸೌ ॥೭೭||

ಭಾಗ-2 - ಸೃಷ್ಟಿ ಖಾಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ-12 - ಶ್ಲೋಕ -75-77

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಾಧು ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಗುರುವು ದೊರೆಯುವನು. ಗುರುವಿನಿಂದ ಮಂತ್ರಗಳು ದೊರೆತು ದೇವನನ್ನು ಪೂಜಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಆ ಪೂಜೆಯಿಂದ ಭಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ಲಭಿಸುವುದು. ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಆ ವಿಜ್ಞಾನವು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವುದು. ವಿಜ್ಞಾನವು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಭೇದವೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಿ ಅಭೇದ ಜ್ಞಾನವುಂಟುಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಭೇದವು ಮಾಯವಾಗಲು ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿ ದುಃಖಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗುವುವು. ಯಾವಾಗ ಈ ದ್ವಂದ್ವಗಳ ಬಾಧೆಯಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಶಿವನೇ ಇವನಾಗುವನು.

ಧರ್ಮಜಾತ್ಯಾದಿಭಿಶ್ಶಂಭುರ್ನಾನುಗೃಹ್ಣಾತಿ ವೈ ದ್ವಿಜಾಃ ।
ಗುರೋರನುಗ್ರಹೇಣೈವ ಶಿವಂ ಜಾನಾತಿ ತತ್ತ್ವತಃ ॥ ೬೭||

ಭಾಗ-4 - ಪಾರ್ವತಿಖಾಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ 25 - ಶ್ಲೋಕ 67

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮ ಜಾತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಶಿವನು ಸಂತುಷ್ಟನಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ಶಿವನನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಪೂಜೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಹೀಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶಗಳೆಂಬ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ನಾವು ಈ ಐದರಿಂದಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಪೂಜೆಯು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು. ಭೂಮಿ ಅಂದರೆ ಭೂಮಿಯ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಅದು ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಭೂಮಿಯಿಂದಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು, ಇಂತಹ ಬಾಹ್ಯ ಭೂಮಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತರಿಕ ಭೂಮಿ ಇದೆ ಅದುವೇ ಮನುಜನ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ. ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ

(ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ) ಜೀವ ಉಸಿರು ಒಂದು ಆಯುಧ" ಇದು ಅಮೃತ ವಾಯು ಹೇಗೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಆವಿಯಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ವವನ್ನೂ ಶೇಖರಿಸಿರುತ್ತದೋ ಅದೇ ಅಮೃತ ವಾಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅದರ ಹೆಸರೇ ಆಕಾಶ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವಿಜ್ಞಾನವು ಎಲ್ಲಾ ದೇವರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದುದ್ದು

ತೀರ್ಥಾನಿ ಶ್ಲಾಘಯಂತೀಹ ತಾದೃಶಂ ಜ್ಞಾನವಿತ್ತಮಂ ।
ದೇವಾಶ್ಚ ಮುನಯಸ್ಸರ್ವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮಕಂ ಶಿವಂ ॥ ೮೦॥
ತಾದೃಶಾನಿ ನ ತೀರ್ಥಾನಿ ನ ದೇವಾ ಮೃಚ್ಛಿಲಾಮಯಾಃ ।
ತೇ ಪುನಂತ್ಯುರುಕಾಲೇನ ವಿಜ್ಞಾನೀ ದರ್ಶನಾದಪಿ ॥ ೮೧ ॥

ಭಾಗ-2 - ಸೃಷ್ಟಿ ಖಾಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ-12 - ಶ್ಲೋಕ -80-81

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನಿಶ್ರೇಷ್ಠನನ್ನು, ತೀರ್ಥಗಳೂ ದೇವತೆಗಳೂ, ಋಷಿಗಳೂ ಎಲ್ಲರೂ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನಾದ ಶಿವನೇ ಇವನೆಂದು ಹೊಗಳುವರು. ತೀರ್ಥಗಳೂ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ, ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕಡೆದ ದೇವರುಗಳೂ, ಆ ವಿಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಹೋಲಲಾರವು. ತೀರ್ಥಾದಿಗಳು ಬಹಳ ದಿವಸಗಳ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪಾವನನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದರೋ ಧರ್ಶನ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಪಾವನಗೊಳಿಸುವನು.

ಭಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗದು

ಭಕ್ತೌ ಜ್ಞಾನೇನ ಭೇದೋ ಹಿ ತತ್ಕರ್ತುಸ್ಸರ್ವದಾ ಸುಖಂ ।
ವಿಜ್ಞಾನಂ ನ ಭವತ್ಯೇವ ಸತಿ ಭಕ್ತಿವಿರೋಧಿನಃ ॥ ೧೬ ॥

ಭಾಗ-3 - ಸತೀಖಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ-23 - ಶ್ಲೋಕ -16

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಕ್ತಿಯೂ, ಜ್ಞಾನವೂ ಎರಡು ಒಂದೇ, ಭಿನ್ನವಲ್ಲ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಫಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವು. ಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನು ಸದಾ ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಭಕ್ತಿಯುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಭಕ್ತಿಯು ದ್ವಾರವು. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ತನ್ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಶ್ರವಣಂ ಕೀರ್ತನಂ ಚೈವ ಸ್ಮರಣಂ ಸೇವನಂ ತಥಾ।
ದಾಸ್ಯಂ ತಥಾರ್ಚನಂ ದೇವಿ ವಂದನಂ ಮಮ ಸರ್ವದಾ ॥ ೨೨ ॥

ಭಾಗ-3 - ಸತೀಖಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ-23 - ಶ್ಲೋಕ -22

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ರವಣ, ಕೀರ್ತನ, ಸ್ಮರಣ, ಸೇವನ, ದಾಸ್ಯ, ಅರ್ಚನ, ವಂದನ, ಸಖ್ಯ, ಆತ್ಮಾರ್ಪಣೆ ಇವು ಒಂಭತ್ತೂ ಆ ಭಕ್ತಿಯ ಅಂಗಗಳು.

ಸದಾ ಸೇವ್ಯಾನುಕೂಲ್ಯೇನ ಸೇವನಂ ತದ್ದಿಗೋಗಣೈಃ
ಹೃದಯಾಮೃತಭೋಗೇನ ಪ್ರಿಯಂ ದಾಸ್ಯಮುದಾಹೃತಂ ॥ ೨೯ ॥

ಭಾಗ-3 - ಸತೀಖಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ-23 - ಶ್ಲೋಕ -29

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳಿಂದ ಸದಾ ನನ್ನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಆನಂದಾಮೃತದಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡುವದೇ ದಾಸ್ಯವೆನಿಸುವದು. ಈ ದಾಸ್ಯವು ನನಗೆ ಬಹು ಪ್ರಿಯವಾದುದು.

ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಸಾರ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ

ಪ್ರವೃತ್ತಂ ಚ ನಿವೃತ್ತಂ ಚ ದ್ವಿವಿಧಂ ಕರ್ಮ ಚೋದಿತಂ ।

ವೇದೇ ವಿವಿಚ್ಯ ವೃತ್ತಂ ಚ ತದ್ವಿಚಾರ್ಯ ಮನೀಷಿಭಿಃ || ೫೪||
ವಿರೋಧೆಯೌಗಪದ್ಯೈ ಕಕರ್ತೃಕೇ ಚ ತಥಾ ದ್ವಯಂ।
ಪರಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಶಂಭೌ ತು ಕರ್ಮಚೈಂತಿ ನ ಕಂಚಿನ || ೫೫

ಭಾಗ-3 - ಸತೀಖಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ-29 - ಶ್ಲೋಕ -54-55

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗ ಎಂದರೆ ಸಂಸಾರ[42] ಸುಖ ಪರವಾದಂತಹ ಮತ್ತು ನಿವೃತ್ತಿ ಅಂದರೆ ಮುಕ್ತಿ ಪರವಾದಂತಹ ಎರಡು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುವುದು, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ಅವೆರಡು ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕು. ಆ ಎರಡು ಕರ್ಮಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವುವು. ಆದಕಾರಣ ಒಬ್ಬನು ಎರಡು ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಲಸದಳವು. ಆದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಕರ್ಮಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತಿಯು.

ವಿವರಣೆ:- ಭವಿಷ್ಯ ಮಹಾಪುರಾಣ ಮಧ್ಯಮ ಪರ್ವ ಅಧ್ಯಾಯ 1 ರಲ್ಲಿ ಶ್ಲೋಕ 15 ಹೀಗಿದೆ, ತ್ರಯಾಣಾಮಾಶ್ರಮಾಣಾಂ ಚ ಗೃಹಸ್ಥೋ ಯೋನಿರುಚ್ಯತೆ | ಅನ್ಯೇऽಪಿ ಸೂಪಜೀವಂತಿ ತಸ್ಮಾಚ್ಛ್ರೇಷ್ಠೋ ಗೃಹಾಶ್ರಮೀ ॥ ಅಂದರೆ "ಗೃಹಸ್ಥನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾದಿ ಮೂರು ಆಶ್ರಮಗಳಿಗೂ ಕಾರಣನೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇತರ ಆಶ್ರಮಗಳವರೆಲ್ಲರೂ ಗೃಹಸ್ಥನನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಸುಖವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠನು". ಅದರಲ್ಲೇ ಮುಂದುವರಿದ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ, "ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವೊಂದೇ ಇತರ ಆಶ್ರಮಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವೊಂದೇ ಧರ್ಮೋಪದೇಶಕವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಧರ್ಮ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಹಣವನ್ನು ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಮಾಭಿಲಾಷೆಯು ಧರ್ಮ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನೂ ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಾರವುಂಟು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬಹುಜನರಿಗೆ ವಿರೋಧವಾಗುವಂತಹ ವಿಷಯವು ಧರ್ಮ ಸಮ್ಮತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು. ಧರ್ಮಾ ಚರಣದದಿಂದಲೇ ಅರ್ಥ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು. ಧರ್ಮಾ ಚರಣದಿಂದಲೇ ಕಾಮ (ಇಷ್ಟಾರ್ಥ) ಸಾಧನೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಧರ್ಮಾ ಚರಣದಿಂದಲೇ ಮೋಕ್ಷವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧರ್ಮವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಜ್ಞನು ನಿವೃತ್ತಿಧರ್ಮವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕು ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗಾವಲಂಬಿಯಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಸಂಸಾರ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗ ಎಂದರೆ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತೊರೆದು ಹೋಗುವುದಲ್ಲ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ (ಶಮ) ಬಹಿರಿಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ (ದಮ) ದಯಾ, ದಾನ, ಲೋಭವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ದಾನಶೀಲತೆ, ಋಜುತ್ವ ಅಸೂಯೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸದಾ ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನಾಶ್ರಯಿಸುವುದು. ಸತ್ಯ, ಸದಾ ಸಂತೋಷಚಿತ್ತತೆ, ದೈವಭಕ್ತಿ, ಆಸ್ತಿಕ್ಯಬುದ್ಧಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ, ದೇವತಾರ್ಚನೆ ಇವು ವಿಧ್ಯಾವಂತರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅಹಿಂಸೆ ಸತ್ಯವಾದಿತ್ವ, ಚಾಡಿಯ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನಡತೆ, ದಯಾವಂತರಾಗಿರುವುದು ಈ ಗುಣಗಳು ಸಮಸ್ತ ವರ್ಣದವರಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬೇಕಾದುವು. ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಿಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ಮೂಲವಾದುದು. ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಂಬುದು ಈ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಶ್ರದ್ಧೆಯೆಂಬುದೇ ನಿಷ್ಠೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ. ಶ್ರದ್ದೆಯೇ ಧರ್ಮಗಳು ಎಂಬದಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ವಿವರಣೆ ಕೊಡುತ್ತಾ, ಅದೇ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ "ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಂ ಗೃಹಸ್ಥಾನಾಂ ಸ್ಥಾನಮುಕ್ತಮ್ ಸ್ವಯಂಭುವಾ" ಎಂದರೆ "ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞರಾದ (ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ) ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ

---

[42] ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷಾರಾನುವಾದ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗ, ಪಾಠ, ದಾರಿ, ಕುಟುಂಬ, ಪ್ರಪಂಚ, ಜಗತ್ತು, ಜೀವನ, ಬದುಕು, ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನದಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದವನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುವವನು ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ

ಪ್ರಾಜಾಪತ್ಯ (ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ[43]) ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು". ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲು ಲೋಕಾ ರೂಡಿಯ ಸನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಲೋಕಾ ರೂಡಿಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಗೃಹಸ್ಥನೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಅಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು.

ಶೈವಾಗಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಸ್ವರೂಪ

ಜ್ಞಾನಂ ಕ್ರಿಯಾ ಚ ಚರ್ಯಾ ಚ ಯೋಗಶ್ಚೇತಿ ಸುರೇಶ್ವರಿ ।
ಚತುಷ್ಪಾದಃ ಸಮಾಖ್ಯಾತೋ ಮಮ ಧರ್ಮಸ್ಸನಾತನಃ ॥ ೩೦॥

ಭಾಗ-12 - ವಾಯವೀಯಸಂಹಿತೆ - ಅಧ್ಯಾಯ-10 - ಶ್ಲೋಕ -30

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅನಾದಿಯಾದ ನನ್ನ ಧರ್ಮವು ಎಂದರೆ ಶಿವಧರ್ಮವು ಜ್ಞಾನ, ಕ್ರಿಯಾ, ಚರ್ಯಾ, ಯೋಗ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಭಾಗ ಪಾದಗಳೆಂದು ಹೇಳುವರು.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯರೂಪವಾದ ತ್ರಿಕರಣಗಳಿಂದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಶಿವಧರ್ಮವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ತಪಸ್ಸು, ಕರ್ಮ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಶಿವಧರ್ಮವು ಐದು ವಿಧವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಪರಮಾತ್ಮನಾದ ಶಿವನೇ ಹೇಳಿರುವನು. ಶಿವಲಿಂಗವನ್ನು (ಧ್ಯಾನದಿ ವಾಯುವನ್ನು) ಪೂಜಿಸುವುದೇ ಮೊದಲಾದುವು ಕರ್ಮವೆನಿಸುವುದು. ಚಾಂದ್ರಾಯಣಾದಿ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ತಪಸ್ಸೆನಿಸುವುದು. ಉಪಾಂಶು (ಮೆಲ್ಲಗೆ ಉಚ್ಚಾರಣೆಮಾಡುವುದು/ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಮಾನಸಿಕ ಅರ್ಥಾನುಸಂಧಾನ ಎಂಬ ಮೂರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಶಿವಮಂತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವುದೇ ಜಪವು ಶಿವನ ರೂಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನವು. ಶೈವಾಗಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಸ್ವರೂಪವೇ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವೆನಿಸುವುದು. ಅನಾದಿಯಾದ ಶಿವಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಭಕ್ತಿಯೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗವಾಗಿರುವುದು.

ಶಿವಾಗ್ನೌ ವಾ ಯಜೇದ್ದೇವಂ ಹೋಮದ್ರವ್ಯೈಶ್ಚ ಸಪ್ತಭಿಃ ।
ಸಮಭ್ಯರ್ಚ್ಯ ಯಥಾನ್ಯಾಯಂ ಸರ್ವಾವರಣದೇವತಾಃ || 90
ಏಷ ಯೋಗೇಶ್ವರೋ ನಾನು ತ್ರಿಷು ಲೋಕೇಷು ವಿಶ್ರುತಃ ।
ನ ತಸ್ಮಾದಧಿಕಃ ಕಶ್ಚಿದ್ಯೋಗೋऽಸ್ತಿ ಭುವನೇ ಕ್ವಚಿತ್ || 91

ಭಾಗ-12 - ವಾಯವೀಯಸಂಹಿತೆ - ಅಧ್ಯಾಯ-30 - ಶ್ಲೋಕ -90-91

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಿವಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿಧಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಸಮಸ್ತ ಆವರಣದೇವತೆಗಳನ್ನೂ ಪೂಜಿಸಿ ಏಳು ವಿಧವಾದ ಹೋಮ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ (ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ) ಹೋಮ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಪೂಜಿಸಬಹುದು. ಯೋಗೇಶ್ವರವೆಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಪೂಜೆಯು ಮೂರು ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದುದು. ಮೂರು ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಯೋಗ ಕರ್ಮವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ ವಿಧಾನಗಳು

ಮಂತ್ರಯೋಗಃ ಸ್ಪರ್ಶಯೋಗೋ ಭಾವಯೋಗಸ್ತಥಾಪರಃ

[43] ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೆಂಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅಂತಹ ನೀರು ಬೆಂಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಆಗುವುದು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಅದುವೆ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಅಂತಹ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ಥಾನವಾದ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಅದುವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕ. ಅಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೂ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಅಭಾವಯೋಗಃ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಮಹಾಯೋಗಃ ಪರೋ ಮತಃ ॥ 7

ಭಾಗ-12 - ವಾಯವೀಯಸಂಹಿತೆ - ಅಧ್ಯಾಯ-37 - ಶ್ಲೋಕ -7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಂತ್ರಯೋಗ, ಸ್ಪರ್ಶಯೋಗ, ಭಾವಯೋಗ, ಅಭಾವಯೋಗ, ಮಹಾಯೋಗ, ಎಂದು ಐದು ಯೋಗಗಳು.

ವಿವರಣೆ:- ಮಂತ್ರಯೋಗವೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಗತಿಪರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವ ಅಗತ್ಯದಿಂದ ವಿಘಟಿತಗೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಭಾವಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿಯ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಪಂಚದ ನೋಟವು ಅದರ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಅಭಾವಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಶಿವನ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಅವನು ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಮಹಾಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಲೌಕಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ವಿಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಅನುಭವಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ. ಸಹಜವಾಗಿ, ಯೋಗದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಯೋಗ-ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ, ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಪ್ರಾಣಯಾಮಾ), ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು (ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ), ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ (ದಾರಾ), ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ, ಮತ್ತು ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ (ಸಮಾಧಿ) ಒಂದಾಗುವುದು.[44]

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠವು

ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ವಿಜಯಾದೇವ ಜೀಯಂತೇ ದೇಹವಾಯವಃ ।
ಪ್ರಾಣೋತಪಾನಸ್ಸಮಾನಶ್ಚ ಹ್ಯುದಾನೋ ವ್ಯಾನ ಏವ ಚ ॥ ೩೫ ॥
ನಾಗಃ ಕೂರ್ಮಶ್ಚ ಕೃಕರೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯಃ ।
ಪ್ರಯಾಣಂ ಕುರುತೇ ಯಸ್ಮಾತ್ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಾಣೋಽಭಿಧೀಯತೇ ॥ ೩೬॥

ಭಾಗ-12 - ವಾಯವೀಯಸಂಹಿತೆ - ಅಧ್ಯಾಯ-37 - ಶ್ಲೋಕ -35-36

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೊಂದನ್ನು ಜಯಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಸಮಸ್ತ ವಾಯುಗಳನ್ನೂ ಜಯಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ ಎಂದು ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳಿರುವುವು. ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರಯಾಣಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವೆಂದು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿಗೆ ಹೆಸರು.

ವಿವರಣೆ:- ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಅನ್ನ ನೀರುಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ವಾಯುವು ಅಪಾನವೆಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಂಗಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಾಯುವು ವ್ಯಾನವೆನಿಸುವುದು. ಅಪಾಯಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಗೋಪ್ಯವಾದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಉದ್ವೇಗಗೊಳಿಸುವುದು ಉದಾನವಾಯುವು. ಸಮಸ್ತ ಅವಯವಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಮಾನ

[44] ಶಿವಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ವಾಯುವು. ವಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲನಾದ ವಾಯುವಿಗೆ ನಾಗವಾಯುವೆಂದೂ, ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುವ ವಾಯುವಿಗೆ ಕೂರ್ಮನೆಂದೂ, ಶೀತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಾಯುವಿಗೆ ಕೃಕರವೆಂದೂ, ಆಕಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಾಯುವಿಗೆ ದೇವದತ್ತವೆಂದೂ ಹೆಸರಿರುವುದು. ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಧನಂಜಯ ವಾಯುವು ಪ್ರಾಣಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಳತೆಯಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ ಆದು ಯೋಗಿಯ ಸಮಸ್ತ ಪಾಪಗಳನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡಿ, ಅವನ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಪ್ರಾಣಜಯವುಂಟಾದರೆ ಕೆಲವು ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡುಬರುವುವು. ಅವಾವುವೆಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭೋಜನಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬಹಳ ಕಾಲಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಉಸಿರುಬಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ, ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಯಾವ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಉತ್ಸಾಹವೂ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಂಠ ಧ್ವನಿಯೂ, ಸಮಸ್ತ ರೋಗನಾಶವೂ, ಬಲವೂ, ತೇಜಸ್ಸೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಪವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಧೈರ್ಯವೂ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ, ಯೌವನವೂ: ಸ್ಥಿರಬುದ್ಧಿಯೂ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಪಾಪಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ ತಪಸ್ಸೂ, ಯಜ್ಞಗಳೂ, ವ್ರತಗಳೂ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಹದಿನಾರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಲಾರವು. (ಶಿವ ಮಹಾ ಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ)

ಕಾಲಿಕಾ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೋಧನೆ ಇದೆ

ಹಸ್ತದ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಮುದ್ರಾ ಯೋಗದ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

ಋಗ್ವೇದ ಮಂಡಲ ೧೦ ಅನುವಾಕ-೭ ಸೂಕ್ತ 90 ಶ್ಲೋಕ 1

ಸಹಸ್ರ ಶೀರ್ಷಾ ಪುರುಷಃ ಸಹಸ್ರ ಅಕ್ಷಃ ಸಹಸ್ರ ಪಾತ್.

ಸ ಭೂಮಿಂ ವಿಶ್ವ ತೋ ವೃತ್ ವ ಅತ್ ಯತಿಷ್ಠ ದ ದಶ ಅಂಗುಲಮ್

ಭಾಷಾರ್ಥ:- ಸಹಸ್ರ (ಅನಂತ) ಶೀರ್ಷಾ (ತುದಿ/ತಲೆ) ಪುರುಷಃ (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದ) ಸಹಸ್ರ (ಅನಂತ) ಅಕ್ಷಃ (ಅಕ್ಷ ರೇಖೆ) ಸಹಸ್ರ (ಅನಂತ) ಪಾತ್ (ರಕ್ಷಿಸುವ/ಬೀಳುತ್ತಿರುವ) ಸ (ವಾಯು/ಧ್ಯಾನ) ಭೂಮಿಂ (ಉಸಿರಾಟ ಚಲನೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ) ವಿಶ್ವ ತೋ (ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ) ವೃತ್ ವ (ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು) ಅತ್ (ಪಡೆಯಲು) ಯತಿಷ್ಠ (ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ಋಷಿ ಶಿಕ್ಷಕ) ದ (ತಯಾರಿಸುವ/ಕೊಡುವ/ಕೊಡುಗೆ) ದಶ (ಹತ್ತು) ಅಂಗುಲ (ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿರುವ) ಮ (ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅನಂತ ತುದಿಯುಳ್ಳ (ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದ ತುದಿ) ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯನನ್ನು (ಅಮೃತವನ್ನು) ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಅನಂತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ಅನಂತ ಅಕ್ಷ (ಅಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಹಾವು, ಆತ್ಮ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ) ರೇಖೆ (ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಚಲನೆಯ ನಾಡಿಗಳು). ವಾಯು ಉಸಿರಾಟ ಚಲನೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಪಡೆಯಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ಋಷಿ ಶಿಕ್ಷಕ ಕೊಡುಗೆ ಹತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿರುವ (ಮುದ್ರೆಗಳ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ.

ವಿವರಣೆ:- ಅನಂತ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ತುದಿ ಇರುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದದಿಂದ ಅನಂತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ಅನಂತ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಚಲನೆಯ ನಾಡಿಗಳು. ಉಸಿರಾಟವೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಇದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಪಡೆಯಲು ಅಮೃತವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪವಿತ್ರ ಶಿಕ್ಷಕ ಹತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. (ಇಲ್ಲಿ

ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಚಲನೆಗೆ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಿದೆ ವೇದ). ಮುದ್ರಾ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಚಿನ್ನ (ಉಜ್ವಲತೆ) ನೀಡುತ್ತದೆ". ಅಂದರೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ವಿವಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂದಿಸುವುದರಿಂದ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಯು ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಮೆರಿಡಿಯನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಥವಾ ಮರುನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೋಡಣೆ ಅಥವಾ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಮೆರಿಡಿಯನ್ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಫಲಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಹವು ತನ್ನ ಉತ್ತುಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಲು ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರ "ಮುದ್ರಾ" ಎಂಬ ಪದವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳಾದ ಮುದ ಮತ್ತು ದ್ರಾ, ಆನಂದ ಕರಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ದ್ವಂದ್ವವನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಯೋಗಿ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ನಡುವೆ ಐಕ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿ, ಒತ್ತಿ, ಅಡ್ಡ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಅಥವಾ ಇತರ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ಗಳ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ, ಪ್ರಾಣ, ಇದು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಧಾತುರೂಪದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಬೆರಳಿನ ಸ್ಥಾನದೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು 20 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಏರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ, ಇದು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನರ ತುದಿಗಳ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ದೇಹವು ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಅಸಮತೋಲನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರೋಗವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ; ಮುದ್ರೆಗಳು ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು/ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ: ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆ, ವಾಯು ಮುದ್ರೆ, ಸೂರ್ಯ (ಅಗ್ನಿ) ಮುದ್ರೆ, ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆ, ಪೃಥ್ವಿ ಮುದ್ರೆ, ವರುಣ ಮುದ್ರೆ, ಲಿಂಗ ಮುದ್ರೆ, ಶೂನ್ಯ ಮುದ್ರೆ, ಅಪನ ಮುದ್ರೆ, ಅಪಾನ ವಾಯು ಮುದ್ರೆ, ರುದ್ರ ಮುದ್ರೆ, ಗಣೇಶ ಮುದ್ರೆ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ: ವರದ ಮುದ್ರೆ, ಪೂಷನ್ ಮುದ್ರೆ, ಆದಿ ಮುದ್ರೆ, ಕ್ಷೇಪನ ಮುದ್ರೆ, ಸಮಾನ ಮುದ್ರೆ

ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಚಲಿತ ಮುದ್ರೆಗಳು:-

ಚಿನ್ ಮುದ್ರ :- ಬಹಳ ಪ್ರಚಲಿತ ಮುದ್ರೆಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಚಿನ್ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು - ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ. ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವಾಯು ಅಂಶದ ಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇಲ್ಲಿ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೇ ಸರಿತೂಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇದೆ. ಒಂದು ಒಂದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಅಂತಹ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪ್ರಾಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಇದೆ.



ವಾಯು ಮುದ್ರ :- ವಾಯು ಮುದ್ರೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಗಾಳಿ/ ಅನಿಲವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ , ದೇಹದಿಂದ ಉಬ್ಬುವುದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಸರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ನಿಂದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಸಂಧಿವಾತ, ಗೌಟ್, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗಳಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎದೆ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಶೀತ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ವಾತ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಒಣ ಕೂದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ



ಸೂರ್ಯ ಮುದ್ರ:- ಸೂರ್ಯ ಮುದ್ರೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಷ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೇಜಸ್ ಅಥವಾ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



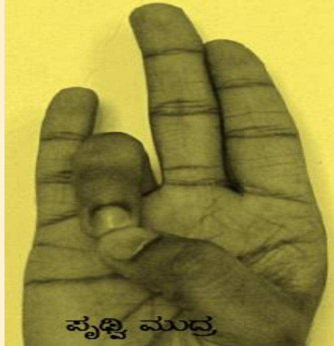
ಪ್ರಾಣಮುದ್ರ:- ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು - ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಗಳ ಹರಿವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ

ಒಳ್ಳೆಯದು ದೃಷ್ಟಿ ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಕೋಪ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಹತಾಶೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.





ಪೃಥ್ವಿ ಮುದ್ರ:- ದೇಹ ಆಲಾಸ್ಯ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಲು, ದೇಹ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸಲು, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ದದ್ದುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಗುರುಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಅಕಾಲಿಕ ಬೂದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ , ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್, ಆಸ್ಟಿಯೋಮಲೇಶಿಯಾ, ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.





ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೂಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು

ಮೂಲಾಧಾರ - ಪೃಥ್ವೀ ಮುದ್ರೆ -- ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಿರಿ, ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ - ವರುಣ ಮುದ್ರೆ - ಕಿರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಿರಿ, ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿ.

ಮಣಿಪುರ - ಅಗ್ನಿ - ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಿ, ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅನಾಹತ - ವಾಯು- ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಿ, ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ವಿಶುದ್ಧ - ಶೂನ್ಯ - ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಿರಿ, ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿ.

ಅಗ್ನಾ ಋಣಾತ್ಮಕ - ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆ - ತೋರು ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಿರಿ, ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿ.

ಕೂಟಸ್ಥ ಅಥವಾ ಅಗ್ನಾ ಧನಾತ್ಮಕ - ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆ- ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಿರಿ, ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿ.

ಸಹಸ್ರಾರ - ಸಹಜ ಮುದ್ರೆ - ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹೊಕ್ಕುಳದ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಿರಿ. ಎರಡು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಹೊಕ್ಕುಳಲ್ಲಿ. ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೊಕ್ಕುಳನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ.

ಹಠಯೋಗದ ಮುದ್ರ ತಂತ್ರ ಬೇರೆ ಇದೆ ಅದರ ಕಾರ್ಯವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ

ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಕರಣಿ ಮುದ್ರೆ, ಅಮೃತ ಪಾನ್, ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆ, ಮೂಲ ಬಂಧ, ಮಹಾ ಮುದ್ರೆ, ಮಹಾ ಭೇದ ಮುದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಯಾನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಡೆಯದೆ, ಒದೆಯದೆ ಮತ್ತು ನಿಂದನೆ ಮಾಡದೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಬಳಕೆಯಾಗದ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಹರಿವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಅಮೃತವು ಆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವದರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

108 ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 55 ಮುದ್ರೆಗಳು ದೇವತಾಕಾರ್ಯ ಮುದ್ರೆಗಳು

ಮುದ್ರಾಣಾಂ ಪರಿಸಂಖ್ಯಾನಂ ಸ್ವರೂಪಂ ಚ ಯಥಾಕ್ರಮಂ || 25

ಕಾಲಿಕಾ ಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 70

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮುದ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ, ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವೆನು

ಬ್ರಹ್ಮನು ಹೇಳಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಾದ ೧೦೮ ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ೫೫ ನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಅವುಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ: - ಧೇನು, ಸಂಪುಟ, ಪ್ರಾಂಜಲಿ, ಬಿಲ್ವ, ಪದ್ಮಕ, ನಾರಾಚ, ಮುಂಡ, ದಂಡ, ಯೋನಿ, ಅರ್ಧಯೋನಿ, ವಂದಿನೀ, ಮಹಾಮುದ್ರಾ, ಮಹಾಯೋನಿ, ಭಗ, ಪುಟಕ, ನಿಸ್ಸಂಗ, ಅರ್ಧಚಂದ್ರ, ಅಂಗ, ದ್ವಿಮುಖ, ಶಂಖಮುದ್ರಾ, ಮುಸ್ತಿಕ, ವಜ್ರ, ಆಬದ್ದ ಸಾಯೋನಿ, ನಿರ್ಮಲ, ಘಟ, ಶಿಖರಿಣೀ, ತುಂಗ, ಪುಂದ್ರ, ಅರ್ಧಧೇನು, ಸಂಮೀಲನೀ, ಕುಂಡ, ಚಕ್ರ, ಶೂಲ, ಸಿಂಹವಕ್ತ್ರ, ಗೋಮುಖ, ಪ್ರೋಲ್ಲಾಸ, ಉನ್ನಮನ, ಬಿಂಬ, ಪಾಶುಪತ, ಶುದ್ಧ ತ್ಯಾಗ, ಸಾರಿಣೀ, ಪ್ರಸಾರಿಣೀ, ಉಗ್ರಮುದ್ರಾ, ಕುಂಡಲೀ, ವ್ಯೂಹ, ತ್ರಿಮುಖಾ, ಅಸಿವಲ್ಲೀ, ಯೋಗ, ಭೇದ, ಮೋಹನ, ಬಾಣ, ಧನು, ತೂಣೀರ ಎಂಬ ೫೫ ಮುದ್ರೆಗಳು. ಈ ಮುದ್ರೆಗಳು ದೇವತೆಗಳ ಧ್ಯಾನಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ, ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ಜಪದಲ್ಲಿಯೂ, ದೇವತಾ ವಿಸರ್ಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವವು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೂ, ದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಾರ್ಚನಾದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನಾರ್ಚನೆಗಳು ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವವು.



ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರ ರೀತ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ) ಜೀವ ಉಸಿರು ಒಂದು ಆಯುಧ". ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಿಡಿಲು ಬಡಿತದಿಂದ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹಮ್ ಎಂಬ ಧ್ವನಿಯ ಮೂಲಕ ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸುವಾಗ, ಜಟರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್[45] ಅಮೃತವು ಮತ್ತು ಇತರೇ ಅಮೃತವು ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಡೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಇದರ ರಹಸ್ಯ. ಅಂತಹ ಆಕಾಶ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪೃಥ್ವಿ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರ ರೀತ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವ್ಯಾಪಿಸಲು ರಕ್ಷಕನನ್ನು ತನ್ನಿ" ಎಂದು ಇದೆ, ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಕ ವಾಯು ಅವನನ್ನು ಪೃಥ್ವಿಯಾದ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ತರುವುದೇ ಇದರ ಅಕ್ಷರ ರಹಸ್ಯ.

ಧೇನುಮುದ್ರೆ:- ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಎಡಗೈಯ ತರ್ಜನೀ ಬೆರಳಿಗೂ, ಎಡಗೈಯ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಬಲಗೈ ತರ್ಜನೀ ಬೆರಳಿಗೂ ಸೇರಿಸುವುದು. ಪುನಃ ಬಲಗೈಯ್ಯ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳನ್ನು ಎಡೆಗೈಯ್ಯ ಕಿರುಬೆರಳಿಗೂ, ಎಡಗೈಯ್ಯ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳನ್ನು ಬಲಗೈಯ್ಯ ಕಿರುಬೆರಳಿಗೂ ಸೇರಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಭಕ್ತನು ಬಲಮುಖವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಧೇನುಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುವುದು. ಇದು ಸಮಸ್ತ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. .... ಮೂಳೆ ನೋವಿಗೆ (ಕೆಳಗೆ ಎಡದಲ್ಲಿರುವುದು)





[45] ಮಾನವರಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನೇಕ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕೇತಿಸುವ ಅಣುವಾಗಿದೆ. ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ), ಆದರೂ ಪೊರೆಗಳಾದ್ಯಂತ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಎಂಡೋಥೀಲಿಯಂ (ಒಳಗಿನ ಒಳಪದರ) ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ನಯವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಾಸೋಡಿಲೇಷನ್ (ನಾಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. (ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹ)

ಪದ್ಮ ಮುದ್ರೆ :- ಎರಡುಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಉಗುರಿನವರಿಗೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ, ಕಿರುಬೆರಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ವಿರಳವಾಗಿ ನೀಡಿದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಪದ್ಮ ಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಮಾನವರಿಗೆ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. (ಮೇಲೆ ಬಲದಲ್ಲಿರುವುದು)

ಸಂಪುಟ ಮುದ್ರೆ:- ಎರಡು ಕೈಗಳ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಗಲುವಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಂಪುಟ ಮುದ್ರೆಯೆಂದು ದೇವತೆಗಳು ಹೇಳುವರು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಸಮಸ್ತ ದೇವತೆಗಳ ಧ್ಯಾನ ಪೂಜೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುವುದು. .... ದೈವಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಧ್ಯಾನ



ಶಂಖಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ದುಂಡಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ತರ್ಜನೀ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ತಗಲುವಂತೆ ಸೇರಿಸಿ, ಅನಂತರ ಹಾಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೂಡಿರುವ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ವಿರಳವಾಗಿ ಅಗಲಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿದರೆ ಶಂಖಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು... ಮಾತು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ

ಪ್ರಾಂಜಲಿ ಮುದ್ರೆ:- ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಟೊಳ್ಳಾಗಿ ಗುಂಡಾಗಿ ಪುಟಾಕಾರದಂತೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಂಜಲಿ ಮುದ್ರೆಯೆಂದು ಹೆಸರು.

ಬಿಲ್ವಮುದ್ರೆ :- ಎರಡುಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಬಿಲ್ವ ಫಲದಂತೆ ದುಂಡಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಬಿಲ್ವಮುದ್ರೆ ಯೆನಿಸುವುದು

ನಾರಾಚಮುದ್ರೆ :- ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ತರ್ಜನೀಬೆರಳಿನ ಮೇಲಿನರೇಖೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಹಿಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ನಾರಾಚಮುದ್ರೆಯು. ಈ ಮುದ್ರೆಯೂ ದೇವಿಗೆ ಶಿವನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿದಾಕವಾದುದ್ದು

ಮುಂಡಮುದ್ರೆ :- ಎಡಗೈಯ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಲಗೈಯ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಆ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ತರ್ಜನೀಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಎಡಗೈಯ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಲಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದರೆ, ಅದು ಮುಂಡಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಮುದ್ರಿಕೆಯು ಗಣಪತಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ದಂಡಮುದ್ರೆ :- ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಆದಿಯಾಗಿ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ತರ್ಜಿನೀ ಬೆರಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ದಂಡಮುದ್ರೆಯು.

ಯೋನಿಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಗ್ಗದಂತೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಬಳಿಕ ಎಡಗೈಯ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನೂ, ಅದರಂತೆ ಬಲಗೈಯ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನೂ

ಸೇರಿಸಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಆಕಾರದಂತೆ ಹಳ್ಳವನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಯೋನಿಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಕಾಮಾಖ್ಯಾದೇವಿಯ ಐದು ಮೂರ್ತಿಗಳಿಗೂ, ದುರ್ಗಾದೇವಿಗೂ, ಕಾಮನಿಗೂ, ಶಿವನಿಗೂ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿದಾಯಕವಾದುದು.

ಅರ್ಧಯೋನಿಮುದ್ರೆ :- ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಗಿಣ್ಣನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಬಲಗೈಯ ಕಿರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಅದರ ತುದಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಯೋನಿಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. (ಮಹಾಯೋನಿಮುದ್ರೆಯ ಲಕಣನವು ಉತ್ತಮವಾದ ವೈಸ್ಣವೀತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು.

ವಂದನೀಯಾ ಮುದ್ರೆ:- ಸಂಪುಟಮುದ್ರೆಯನ್ನಾಗಲ್ಲೀ ಪ್ರಾಂಜಲಿ ಮುದ್ರೆ-ಯನ್ನಾಗಲೀ ರಚಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರೆ, ಅದು ವಂದನೀಯಾ ಎಂಬ ಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು. ಇದು ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಮಹಾಮುದ್ರಾ :- ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮುದ್ರೆಯನ್ನೇ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಎನಿಸುವುದು.

ಮಹಾಯೋನಿ ಮುದ್ರೆ :- ಆ ಮುದ್ರೆಯು ಅಂಗದ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಮಹಾಯೋನಿ ಮುದ್ರೆ ಎಂದು ವೈಷ್ಣವೀತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು.

ಭಗಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಗಲಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಆದು ಭಗಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಸರಸ್ವತಿ, ಶಿವ ಇವರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿದಾಯಕವು.

ಪುಟಕಮುದ್ರೆ :- ಬಲಗೈಯ ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದರೆ ಅದು ಪುಟಕಮುದ್ರೆಯು.

ನಿಃಸಂಗಮುದ್ರೆ :- ಕಿರುಬೆರಳು, ಅನಾಮಿಕಾ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಸಂಕೋಚಮಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಿಃಸಂಗವೆಂಬ ಮುದ್ರೆಯೂ. ಅದು ನರಸಿಂಹಾವರಾಹಮೂರ್ತಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು.

ಅರ್ಧಚಂದ್ರಮುದ್ರೆ :- ಬಲಗೈಯ ಕಿರುಬೆರಳು, ಅನಾಮಿಕಾ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ತರ್ಜನೀ ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿದರೆ ಅದು ಅರ್ಧಚಂದ್ರವೆಂಬ ಮುದ್ರೆಯು. ಇದು ನವಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿದಾಯಕವಾದದ್ದು.

ಅಂಗಮುದ್ರೆ :- ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಅದರಂತೆ ಮಾಡಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಗಮುದ್ರೆಯೆಂದು ಹೆಸರು.

ಈ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರುಬೆರಳೇ ಮೊದಲಾದ ಒಂದೊಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಎಂಟು ಪ್ರಭೇದಗಳಾಗುವುವು. ಅವುಗಳಿಗೆ ದ್ವಿಮುಖ, ಮುಷ್ಟಿ, ವಜ್ರ, ಅಬದ್ಧ ವಿಮಲ, ಘಟ, ತುಂಗ, ಪುಂಡ್ರ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಒಂಭತ್ತು ವಿಷ್ಣು ಮೂರ್ತಿಗಳಿಗೂ, ಅವರ ಪತ್ನಿಯರಿಗೂ, ಅಂಗಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಂಟು ಮುದ್ರೆಗಳು ಸೇರಿ ಆಗುವ ಒಂಭತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವವು.

ಸಾಯೋನಿ ಮುದ್ರೆ :- ಅಂಜಲಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಾಯೋನಿ ಮುದ್ರೆಯೆಂದು ಹೆಸರು ಅದು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿದಾಯಕವು.

ಶಿಖರಣೀ ಮುದ್ರೆ :- ಬಲಗೈಯ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅದರ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದರೆ ಅಮ ಶಿಖರಣೀ ಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು. ಆ ಮುದ್ರೆಯು ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೂ ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದುದು.

ಅರ್ಧಧೇನು ಮುದ್ರೆ:- ಧೇನುಮುದ್ರೆಯಂತೆ, ಅನಾಮಿಕಾ ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಧ್ಯಮಾ ಮತ್ತು ತರ್ಜನೀ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಬಂಧಿಸಿದರೆ ಆ ಮುದ್ರೆಗೆ ಅರ್ಧಧೇನು ಮುದ್ರೆಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಅದು ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ಎರಡು ಕೈಗಳ ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡುವಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳ ಒಂದರ ತುದಿಯು ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸಂಮೀಲನೀ ಮುದ್ರೆ ಯಾಗುವುದು. ಇದು ಅಂಗಾರಕ, ಭೂಮಿ, ಬೃಹಸ್ಪತಿಗಳಗೆ ಪ್ರೀತಿದಾಯಕವು.

ಕುಂಡಮುದ್ರೆ :- ಬಲಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಅಂಗೈಯ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗವನ್ನು ಹಳ್ಳವಾಗುವಂತೆ ಕುಂಡಾಕಾರವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿದರೆ ಅದು ಕುಂಡಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು. ಇದು ಬುಧನಿಗೂ, ಸರಸ್ವತಿಗೂ. ಶಿವನಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದುದು.

ಚಕ್ರಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದರಮಧ್ಯವಲ್ಲೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ವಿರಳಮಾಡಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ದೇವರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿದರೆ, ಚಕ್ರಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಗುರು, ವಿಷ್ಣು ಶಿವ ಇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಕರವು.

ಶೂಲಮುದ್ರೆ :- ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು, ಅನಾಮಿಕೆ ಬೆರಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಡಗೈಯ ಅದೇವಿಧವಾದ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಶೂಲಮುದ್ರೆ ಯೆಂದು ಹೆಸರಾಗುವುದು. ಇದು ಶುಕ್ರ ಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದು.

ಸಿಂಹಮುಖೀ :- ಎಡಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲ ಅಂಗೈಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಿಂಹಮುಖೀ ಎಂಬ ಮುದ್ರೆ ಯಾಗುವುದು. ಇದು ದುರ್ಗಾದೇವಿಗೂ, ಬುಧನಿಗೂ ವಿಷ್ಣುವಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರವಾದುದು.

ಗೋಮುಖ :- ಭಗಮುದ್ರೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ಕಿವಿಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ಅದು ಗೋಮುಖ ಮುದ್ರೆಯು. ಇದು ವಿಷ್ಣುವಿಗೂ ರಾಹುವಿಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿದಾಯಕವು.

ಎರಡು ಕೈಗಳ ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಗಲುವಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಲಗೈಯ ಕಿರುಬೆರಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ ಒಂದೊಂದು ಬೆರಳನ್ನು ನಿರಳಮಾಡಿದತೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುದ್ರೆಗಳಾಗುವವು. ಒಂದೊಂದು ಬೆರಳನ್ನು ವಿರಳ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುದ್ರೆಗಳಾಗುವವು. ಒಂದೊಂದು ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬೆರಳಿನಂತೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾ (ಅಗಲಿಸುತ್ತಾ) ಹೋಗಬೇಕು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಪ್ರೋಲ್ಲಾಸ, ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನೂ, ಉನ್ನಮನ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಬಿಂಬದಲ್ಲಿ ಕಿರುಬೆರಳು ಅನಾಮಿಕೆ. ಮಧ್ಯಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದೊಂದು ಬೆರಳಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಎಂಟು ಮುದ್ರೆಗಳಾವುವೆಂದರೆ:- ಪ್ರೋಲ್ಲಾಸ, ಉನ್ನಮನ, ಬಿಂಬ, ಪಾಶುಪತ ಶುದ್ಧ ತ್ಯಾಗ, ಸಾರಣೀ, ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರಣೀ.

ಉಗ್ರಮುದ್ರೆ :- ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮುದ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಮಡಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟು ಹತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳಾಗುವುವು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಉಗ್ರಮುದ್ರೆಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಇವು ಇಂದ್ರಾದಿಲೋಕಪಾಲಕರಿಗೂ, ಸಮಸ್ತ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹವು.

ಕುಂಡಲೀ ಮುದ್ರೆ :- ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ತರ್ಜನೀ ಬೆರಳಿನತುದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಬಲಗೈಯ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮೊದಲಾದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕುಂಡಲಾಕಾರವಾಗಿ ಮಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಕುಂಡಲೀ ಮುದ್ರೆ ಯಾಗುವುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಶಕ್ತಿದೇವಿಗೂ, ದೇವತೆಗಳಗೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ತ್ರಿಮುಖಮುದ್ರೆ :- ಎಡಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತರ್ಜನೀ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿದರೆ ತ್ರಿಮುಖವೆಂಬ ಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ವಿಶ್ವೇ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ, ಕೇತುವಿಗೂ, ಸಪ್ತಮಾತೃಗಳಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಕರವಾದುದು.

ಅಸಿವಲ್ಲೀ :- ತರ್ಜನೀಬೆರಳು, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಸಿವಲ್ಲೀ ಎಂಬ ಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು. ಇದು ಪಿತೃದೇವತೆಗಳಿಗೂ, ಸಾಧ್ಯರಿಗೂ, ರುದ್ರರಿಗೂ, ವಿಶ್ವ ಕರ್ಮನಿಗೂ ಪ್ರೀತಿದಾಯಕವು

ಯೋಗಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಅಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅದರಂತೆಯೇ ಸೇರಿಸಿ ಅವುಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ನಾಭಿಪ್ರದೇಶವನ್ನ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಳಿಕ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಅಂಜಲಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದರೆ ಅದು ಯೋಗಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುವುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ತತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲರ ಧ್ಯಾನ ಪೂಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

ಭೇದಮುದ್ರೆ :- ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ ಪ್ರಾಂಜಲಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಭಾವಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಪ್ರಸಾರಣೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಭೇದಮುದ್ರೆ ಯಾಗುವುದು. ಇದು ವಿಷ್ಣುವಿಗೂ, ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಕರವಾದುದು.

ಸಂಮೋಹನಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನೂ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳ ತರ್ಜನಿಯೇ ಮೊದಲಾದ ಇತರ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಬಳಿಕ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ (ವಿರಳಮಾಡಿ) ತೋರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಂಮೋಹನಮುದ್ರೆಯು. ಇದು ಕಾಮ, ದುರ್ಗಾ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಕರವಾದುದು.

ಜಾಣಮುದ್ರೆ :- ಎಡಗೈಯ ಮಧ್ಯದ ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಬಳಿಕ ಕಿರುಬೆರಳು, ತರ್ಜನೀ ಈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಜಾಣಮುದ್ರೆಯು. ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹುದು.

ಧನುಮುದ್ರೆ :- ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಮಡಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತರ್ಜನಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ತರ್ಜನಿ ಬೆರಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರವಾಗಿ ಎಳೆದು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅದು ಧನುಮುದ್ರೆಯೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುವುದು.

ತೂಣೀರಮುದ್ರೆ :- ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನೂ ಅಂಗೈ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಅನಾಮಿಕಾಬೆರಳಿನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಂತೆ ಒಳಗೆ ಟೊಳ್ಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅದು ತೂಣೀರಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುವುದು. ಇದು ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಕರವಾದುದು

ಈ ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪೂಜೆಯೂ, ಧ್ಯಾನವೂ, ಯೋಗವೂ ಅಡಗಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮುದ್ರೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವು. ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಪೂಜೆಮಾಡುವಾಗಲೂ, ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗಲೂ, ಯಜ್ಞಾದಿ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಸ್ತೋತ್ರಮಾಡುವಾಗಲ್ಲೂ ಹಸ್ತಶುದ್ಧಿ ಗೋಸ್ಕರ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಮುದ್ರಾ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವು ಕೈಗೂಡುವುದು. ಯಜ್ಞಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಸ್ತಕೌಶಲ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆಗ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ಆಯಾಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಮುದ್ರಾ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡದೆ. ಆಚರಿಸುವ ದೇವತಾ ಕರ್ಮಗಳು ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವುದರಿಂದ, ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇವತೆಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿರುವುದೋ, ಅದೇ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಪೂಜಾಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ

ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಯಾಯ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಸಾಂಬ ಪುರಾಣ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮುದ್ರಾ ಬೋಧನೆ

ನಲವತ್ತೆಂಟನೇ ಅಧ್ಯಾಯ

ರಥಮುದ್ರೆ :- ಜಪಮಾಡುವವನ ಮುಖದ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಗುಸ್ಥ ಮತ್ತು ತರ್ಜನೀಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿಟ್ಟು, ಅನಾಮಿಕದಿಂದ ಶಿರಸ್ಸಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನೂ, ಕನಿಷ್ಠವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಯೂ ಇಡುವ ಮುದ್ರೆಗೆ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕನ (ಸೂರ್ಯನ) ರಥಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ವಾಜಿಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಕೈಗಳಮಧ್ಯಮ, ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಂಗುಸ್ಥವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದಿರುವುದೇ ವಾಜಿಮುದ್ರೆ. (ಇದು ಎರಡು ಕಿವಿಗಳುಳ್ಳ ಕುದುರೆಯ ಮುಖದಂತೆ ತೋರುವುದು). ಅರುಣಮುದ್ರೆ :- ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಗೈಗಳನ್ನು ಆವಿನದೇಹದಂತೆ ಹೆಣೆದು ಜೋಡಿಸಿ ಎರಡುಕೈಗಳ ಸಮಾನಾಂಗುಳಿಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠಭಾಗವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರುವಂತೆಮಾಡಿ ಎರಡು ತರ್ಜನಿಗಳನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿಟ್ಟು, ಎರಡು ಕನಿಷ್ಠಗಳನ್ನೂ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಅಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟು, ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಗಿಸಿ ಅಭಿಮುಖನಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಅರುಣಮುದ್ರೆಯೆಂದು ಹೆಸರು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಮುದ್ರ ಮಾಹಿತಿ

ನೀವು ಯಾವುದೇ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ, ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 45 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತರಲು, ಸುಖಾಸನ (ಸುಲಭ ಭಂಗಿ), ವಜ್ರಾಸನ (ವಜ್ರದ ಭಂಗಿ), ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನ (ಕಮಲ ಭಂಗಿ) ಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆರಾಮದಾಯಕ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ . ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರ :- ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ





ಆಕಾಶ ಮುದ್ರ :- ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ, ಮೂಳೆ ತೊಂದರೆಗೆ

ಶೂನ್ಯ ಮುದ್ರೆ:- ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ



ವರುಣಮುದ್ರ:- ಕರಳು ತೊಂದರೆ, ಬೇಧಿ, ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ, ಕರಳು ಊತ. ಕಮ್ಮಿ ಗೊಳಿಸುವುದು

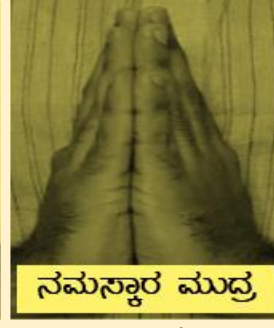
ಅಪಾನಮುದ್ರ:- ಹೃದಯಾಘಾತ, ಆಸ್ತಮಾ, ಹೈ ಬಿ.ಪಿ., ತಲೆನೋವು, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಮುತ್ರಕೊಶಗಳಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂಲೆಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ನೋವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಈ ಮುದ್ರೆಯೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಎದೆಯುರಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಈದರಿಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮೂಗು ಬಾಯಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಅಪಾನ ವಾಯು ಮುದ್ರ:- ಹೃದಯ ಮುದ್ರ:- ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೃದಯದ ಕಡೆಗೆ ಮರುನಿರ್ದೇಶಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆರೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರ:- ಮಿದುಳಿನ ಎರಡೂ ಬಾಗವನ್ನು ಸರಿತೂಗಿಸಲು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗುವುದಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವುದಕ್ಕೆ … ಹೃದಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ಮುದ್ರೆಯು ಶಾಂತತೆ, ಸಾಮರಸ್ಯ, ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತರಲು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನರಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳಿನ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಸ್ತೃತ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಮನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಅರಿವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.





ಮಹಾಶೀರ್ಷಾಮುದ್ರ:- ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಆರಾಮಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ, ಕಣ್ಣು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ

ನಾಗ ಮುದ್ರ:- ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಚೈತನ್ಯ ಗೊಳಿಸಲು, ಇದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವನದ ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸವು ಒಳನೋಟ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.





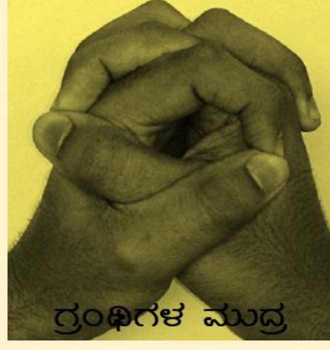
ವ್ಯಾನ ಮುದ್ರ :- ಹೃದಯ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ, ಈ ಮುದ್ರೆಯ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಇದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಈ ಮುದ್ರೆಯ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮಧುಮೇಹ, ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಸ್ವಾದಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಜೊತೆಗೆ ತೂಕಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ಸಾಹ, ಉಪಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಕಾಳೀಶ್ವರ ಮುದ್ರ :- ಶಾಂತ ಬುದ್ದಿಗೆ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ



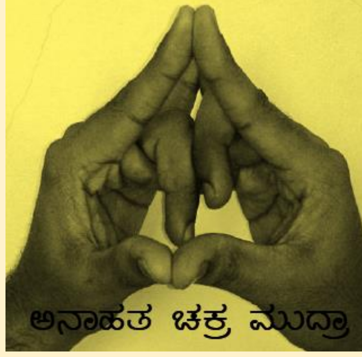


ರುದ್ರ ಮುದ್ರ :- ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು





ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ ಮುದ್ರ :- ಬಲಗೈ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಎಡಗೈ ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕ ಬೆರಳಿನ ಮಧೆ ಇಡಿ, ಎಡಗೈ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕ ಬೆರಳಿನ ಮಧೆ ಇಡಿ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ಅನಾಮಿಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ, ತರ್ಜೀನಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ, ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.





ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ:- ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು, ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಂತೀಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಹಸ್ರಾರ ಮುದ್ರ:- ಶಿರಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬಾಲ ಚಿತ್ರದ ರೀತಿ ಮುದ್ರೆ ಹಾಕುವುದು, ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ, ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಮತ್ತು ಪೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ವಯಂ-ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತ್ಮವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.





ವಿಷ್ಣುಧರ್ಮೋತ್ತರ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ತೃತೀಯ ಖಂಡ ಮುದ್ರಾ ಬೋಧನೆ

ಅಧ್ಯಾಯ -32 ಮತ್ತು 33

ನೃತ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುದ್ರೆಗಳು

ಓಂಕಾರ ಮುದ್ರೆ:- ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಠವು ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತರ್ಜನಿಯು ಬಗ್ಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಓಂಕಾರ ಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಜಲಿ ಪುರುಷ ಮುದ್ರೆ:- ಎರಡು ಕೈಗಳೂ ಆ ಹಿಂಬಾಗದಿಂದ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಜಲಿ ಪುರುಷ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾರ್ಕ್ಷ್ಯಮುದ್ರೆ :- ಅಂತಹ ಅಂಜಲಿ ಪುರುಷ ಮುದ್ರೆ ಇರುವಾಗ ಕಿರುಬೆರಳಿನೊಡನೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಿರುಬೆರಳು ಸೇರಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತರ್ಜನಿಯೊಡನೆ ತರ್ಜನಿಯು ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಂಗುಷ್ಠದೊಡನೆ ಅಂಗುಷ್ಠವು ಸಹ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ತಾರ್ಕ್ಷ್ಯಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಪಿಲಮುದ್ರೆ :- ಎಡಗೈಯಿನ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವೂ ನೀಡಿದ್ದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಂತಹದೇ ಆದ ಬಲಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳು ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಪಿಲಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾತ್ಮತೋಯ ಮುದ್ರೆ :- ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳೂ ಚಾಚಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತವಾದ ಅಂಗುಷ್ಠವು ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತರಾತ್ಮತೋಯ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಋಗ್ವೇದಮುದ್ರಾ :- ಅಂತರಾತ್ಮತೋಯ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠಾಂಗುಲಿಯು ಚಾಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಋಗ್ವೇದಮುದ್ರಾ.

ಯಜುರ್ವೇದಮುದ್ರಾ :- ಋಗ್ವೇದ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಕನಿಷ್ಠಾಂಗುಲಿಯು ಅನಾಮಿಕೆಯೊಡಗೂಡಿ ಚಾಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಜುರ್ವೇದಮುದ್ರಾ.

ಸಾಮವೇದಮುದ್ರಾ :- ಯಜುರ್ವೇದ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಚಾಚಿರುವ ಚತುರಾತ್ಮ ಮುದ್ರೆಯೇ ಸಾಮವೇದಮುದ್ರಾ.

ಗಾಯತ್ರೀಮುದ್ರಾ :- ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳೂ ವೇಷ್ಟನ ಹೊಂದಿ (ಸೇರಿ ಅದುಮುವುದು) ಅಂಗೈಯಿನ ಮಧ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರೀಮುದ್ರಾ.

ಶಿಕ್ಷಾಮುದ್ರೆ :- ಸಾಮವೇದಮುದ್ರೆಯೇ ಅಧೋಮುಖಗಳಾದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಾಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತರ್ಜನೀ ಅಂಗುಷ್ಠ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ವ್ಯಾಕರಣಮುದ್ರಾ, ಅಂಗುಷ್ಠದ ಶಿಖರಭಾಗವು ತರ್ಜನಿಯ ಮಧ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ನಿರುಕ್ತಮುದ್ರಾ.

ಭಸ್ಮಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮಗುಚಿ ನಾಲ್ಕು ಮುಂದಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳೂ ಅಂಗುಷ್ಠದ ಅಗ್ರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದು ತರ್ಜನಿಯು ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಲ್ಲಿ ಜಟಾಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುದ್ರೆಯು ಕಡೆಗಣ್ಣಿ ನಲ್ಲಿ ತರ್ಜನಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೇತ್ರಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ದಕ್ಷಾಂಗುಷ್ಠಮುದ್ರೆ :- ಸಂಕುಚಿತವಾದ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಠದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು ಹೀಗೆ ಕಿರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಠವಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಾಂಗುಷ್ಠ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಂತಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನೂ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬೆರಳುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಎರಡು ಹೆಸ್ತಗಳ ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಸಮಾಪದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಗುಷ್ಠಗಳೂ ಬಂದಲ್ಲಿ ಅನಂತಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಳಮುಖವಾದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಧರ್ಮಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈರಾಗ್ಯಮುದ್ರೆ:- ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳ ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಯನ್ನೂ, ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನೂ ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಇದು ವೈರಾಗ್ಯಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರ್ವ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶುಭಕರವಾದ್ದು.

ಐಶ್ವರ್ಯಮುದ್ರೆ :- ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದನ್ನಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳಿಗೂ, ಅಂಗುಷ್ಠಗಳಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಇದು ಐಶ್ವರ್ಯಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವದೋಷ ನಿವಾರಕ ಮುದ್ರೆ:- ಹಸ್ತದ್ವಯವನ್ನೂ ಪದ್ಮಾಕಾರಮಾಡಿ ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಗಳನ್ನೂ, ತರ್ಜನಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಧ್ಯದ ಎರಡೆರಡು ಬಿರಳುಗಳನ್ನೂ, ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ನೀಡಿ ಕೈಗಳ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅಂಗುಷ್ಠಗಳೆರಡೂ ಒಂದೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ನಾಳದಂತೆ ತೋರಬೇಕು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಸರ್ವದೋಷಗಳಿಗೂ ನಾಶಕವಾಗಿಯೂ, ಶುಭಕರ ವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಷ್ಕಲಮುದ್ರೆ :- ಅಂಗುಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಯು ಸೇರಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳೂ ಬಗ್ಗಿರಬೇಕು. ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವ ಬಲ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಎಡ ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ವೇಷ್ಟನಮಾಡಬೇಕು. (ಸೇರಿ ಅದುಮಬೇಕು) ಇತರ ಬಲ ಅಂಗುಲಿಗಳಿಂದ ಎಡದ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನೂ ವೇಷ್ಟಿಸಬೇಕು. (ಸೇರಿ ಅದುಮಬೇಕು) ಎಡದ ಅಂಗುಲಿಗಳಿಂದಲೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ವೇಷ್ಟನಮಾಡಿ ತರ್ಜನಿಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಷ್ಕಲಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕಂದ ಮುದ್ರೆ:- ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಕುಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೈಯಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಕೈಗಳ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಸಮವಾಗಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮಾಲೆಯಂತೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಇದು ದೇವೀಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗುಷ್ಠದೊಡನೆ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನೂ, ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಯೊಡನೆ ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾದ (ಎರಡು ಕೈಗಳೂ ಸೇರಿ) ಆರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ಕಂದಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಅಭೇದ್ಯವಾದುದು (ಒಳಹೋಗಲಾಗದ್ದು).

ವಿಘ್ನರಾಜಮುದ್ರಾ :- ಕೈಯುನ್ನು ಅಧೋಮುಖವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ತಾಳೆಯಮರದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀಡಿ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕೋಚ ಹೊಂದಿದ್ದು ತರ್ಜನಿಯೊಡನೆ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದನ್ತಾಕಾರವಾದ ಮುದ್ರೆ ಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸರ್ವವಿಘ್ನನಾಶಕವಾದ ವಿಘ್ನರಾಜಮುದ್ರಾ. ತರ್ಜನೀ ಮತ್ತು ಅಂಗುಷ್ಠಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನೂ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶಕ್ರಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುತಾಶನ ಮುದ್ರೆ :- ಮಧ್ಯಾಂಗುಲಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹುತಾಶನ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಮುಖಮಾಡಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯು ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಲ್ಲಿ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾರುಣೀ ಮುದ್ರೆ:- ಮೇಲ್ಮುಖವಾದ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳೂ ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಲ್ಲಿ ವಾರುಣೀ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮುದ್ರೆಯು ಅಡ್ಡ ಲಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರುತಿ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಂಕೋಚಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೌಬೇರೀ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳೂ ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಲ್ಲಿ ಈಶಾನೀ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪದ್ಮಮುದ್ರೆಯು ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದು ಭೋಗಮುದ್ರೆಯು ಅನಂತನಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದು. ತರ್ಜನಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಲಗೈಯ್ಯಿನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಗೈಯ್ಯು ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರಬೇಕು. ತರ್ಜನಿಗಳ ಅಗ್ರಭಾಗವನ್ನು

ಗ್ರಹಿಸಿ ಆರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಸಂಕೋಚಮಾಡಿ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳ ಮೇಲೆ ತರ್ಜನಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ವಜ್ರಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಖಡ್ಗಮುದ್ರೆ :- ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಕನಿಷ್ಠಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕೆಗಳು ಅಂಗುಷ್ಠಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ಬಗ್ಗಿದ್ದು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳೂ (ಹಸ್ತದ್ವಯವೂ ಸೇರಿ) ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹಸ್ತದ್ವಯವು ಖಡ್ಗಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೂಲಮುದ್ರೆ :- ಕನಿಷ್ಠಾಂಗುಷ್ಠಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿರುವ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಹೀಗೆ ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟ ಹಸ್ತದ್ವಯವು ಶೂಲಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದ್ರವ್ಯರೂಪಮುದ್ರೆ :- ಈ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ಚಾಚಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಬೇಕು ಎರಡು ಮಧ್ಯಾಂಗುಲಿಯನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಒಂದಾಗಿ ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಎರಡು ತರ್ಜಿನಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಕ್ರಮಾಡಿ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಇದು ದ್ರವ್ಯರೂಪಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಭಾವಾನುಕರಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಘೃತಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿಟ್ಟು ತರ್ಜನಿಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಉಳಿದ ಆರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಆಯಾಯ ಬೆರಳುಗಳ ಸಾಮ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳೆರಡನ್ನೂ ನ್ಯಾಸಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಘೃತಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಧಮುದ್ರೆ :- ಎಡಗೈಯ್ಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿಟ್ಟು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಅಧೋ-ಮುಖಮಾಡಿ ಮಧ್ಯಮಾಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಅಂಗುಷ್ಠದಲ್ಲಿಟ್ಟು ತರ್ಜಿನೀ-ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಗಳು ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಎರಡನೆಯ ದ್ರವ್ಯ ರೂಪವಾದ ಗಂಧಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುಷ್ಪಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ ಕಿರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕೆ ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಎರಡು ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಗಳನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ತರ್ಜನಿಗಳೆರಡೂ ಅಂಗುಷ್ಠದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಪಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ ತರ್ಜನಿಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅವುಗಳ ಅಗ್ರಭಾಗವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಆ ತರ್ಜನಿಗಳ ಮೂಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಉಳಿದ ಆರು ಬೆರಳುಗಳೂ ಕುಗ್ಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಧೂಮಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ದೀಪಮುದ್ರೆ :- ಯಾವ ಹಸ್ತಗಳ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತರ್ಜನಿಯೊಡನೆ ತರ್ಜನಿಯೂ, ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಯೊಡನೆ ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಯೂ ಸೇರಿ ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳು ಉನ್ನತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುವೋ ಮತ್ತು ಎರಡು ಕೈಗಳೂ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುವೋ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವು ದೀಪಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ನೈವೇದ್ಯ ಮುದ್ರೆ :- ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಗಳೆರಡೂ ಅಂಗುಷ್ಠದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದು ಇತರ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು ಪೃಷ್ಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈಗಳೂ ಸೇರಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಫಲಾಕಾರವಾದ ನೈವೇದ್ಯ ಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹು ಶುಭಪ್ರದವಾದ್ದು. ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಸಂಕೋಚಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಪುಷ್ಪಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವದ್ರವ್ಯಸಂಪಾದಕವಾದ ಮಹಾಮುದ್ರೆ :- ಅಂಗುಷ್ಠಗಳೆರಡನ್ನೂ ಒಂದುಕಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಅನಾಮಿಕ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಗಳನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಅನಾಮಿಕೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯೊಡನೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತರ್ಜನಿಯನ್ನು ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಇದು ಸರ್ವದ್ರವ್ಯಸಂಪಾದಕವಾದ ಮಹಾಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮೃತಮುದ್ರೆ :- ಅನಾಮಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮಾ ಇವನ್ನು (ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದಲೂ) ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅಗ್ರಸಹಿತವಾದ ಎರಡು ತರ್ಜನಿಗಳನ್ನೂ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಿ ಎರಡು ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಅಗ್ರಸಹಿತವಾಗಿ ಅನಾಮಿಕೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅಂಗುಷ್ಠಗಳು ಅರ್ಧದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲ್ಮುಖ

ವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಅಮೃತವೆಂಬ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಗ್ಗಿದ ತರ್ಜನಿಯುಳ್ಳ ಎರಡು ಕೈಗಳೂ ಸೇರಿ ಚಂಡೀಶಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಜಲಿಯ ಬೆರಳುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಪದ್ಮಮುದ್ರೆಯೇ ಅಸ್ತ್ರಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದ.

ಸದ್ಯೋಜಾತ :- ಬಲಗೈಯ್ಯಿನಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೃಢಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಿರುವ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಎಡಗೈಯ್ಯಿನ ಅಂಗುಷ್ಠದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಆ ಬಲಮುಷ್ಠಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಎಡಗೈಯ್ಯಿನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ವೇಷ್ಟನಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಸದ್ಯೋಜಾತ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸರ್ವ-ಪಾಪನಾಶಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ವಾಮ (ಎಡ) ದಕ್ಷಿಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ರಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಾಮದೇವ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಘೋರಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಸಂಪುಟದಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ಆದನ್ನು ಎಡಭಾಗದ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಬಲಗೈಯ್ಯಿನ ಮಧ್ಯ-ಮಾಂಗುಲಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಶೂಲಾಕಾರದಂತೆ ಮಾಡಿದ ಆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಇದು ಸರ್ವವಿಘ್ನ ನಾಶಕವಾದ ಅಘೋರಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ವಜ್ರಮುದ್ರೆ :- ಅನಾಮಿಕಾದ್ವಯವನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳೆರಡನ್ನೂ, ತರ್ಜನಿಗಳನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯಮ ಅನಾಮಿಕ ಗಳೆರಡನ್ನೂ ಒಂದು ಕಡೆಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು ಇದು ಸರ್ವದುಷ್ಟನಿವಾರಕವಾದ ವಜ್ರಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಶಾನಮುದ್ರೆ :- ಕನಿಷ್ಠಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೊನೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಈಶಾನಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ಶುಭಕರವವಾದುದು.

ವ್ಯೋಮಮುದ್ರೆ :- ತರ್ಜನಿಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಯನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಿ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಉಗುರುಗಳು ಕಾಣುವಂತೆ ಅಧೋಮುಖವಾಗಿ ಧರಿಸಿ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳೆರಡನ್ನೂ ನಾಳಗಳಂತೆ ಒಂದೊಂದು ಕಡೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ವ್ಯೋಮಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಾತ್ಮಮುದ್ರೆ :- ಎಡಗೈಯ್ಯಿನಿಂದ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ತರ್ಜನಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಿನ ಮುಷ್ಠಿಯಿಂದ ಆ ತರ್ಜನಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸರ್ವಾತ್ಮಮುದ್ರೆ ಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿವಮುದ್ರೆ :- ಎಡಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಬಲದ ಅಂಗುಷ್ಟವನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬೇಕು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಶಿವಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳೂ ಹೊರಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ದುಂಡಾಗಿ ಹಸ್ತಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿದು ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಶಿಖಾಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಾಯತ್ರ ಮುದ್ರೆ :- ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಸೇರಿಸ ಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳೂ ಹಾಗೆಯೇ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಗಾಯತ್ರ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.ಮೊದಲು ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಯಿಂದ ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ತರ್ಜನಿಯವರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಶಿಕರ್ಣೀ ಮುದ್ರೆ :- ತರ್ಜನಿಗಳೆರಡನ್ನೂ ಅಂಗುಷ್ಠದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ನೀಡಿದ ಬೆರಳುಗಳುಳ್ಳ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನೂ ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ ಮಣಿಬಂಧಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಮರ್ದಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶಶಿಕರ್ಣೀ ಎಂಬ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನೂ ಸಂಪುಟದಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಕುಲಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪಂಕಜಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಆವಾಹನೀಮುದ್ರೆ ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಿಷ್ವರಾ ಮುದ್ರೆ :- ಎರಡು ಅಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನೂ ಕುಗಿಸಿ ಇತರ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ವೇಷ್ಟನಮಾಡಿ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನೂ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಇಟ್ಟಲಿ ರಿಷ್ವರಾ ಎಂಬ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವ ಬಲ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಎಡ ಆಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ವೇಷ್ಟನಮಾಡಿ ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾದ ಎರಡು ಆಂಗುಷ್ಠವನ್ನೂ ತಿರುಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನ ಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗೇಣುಗಳ ಸನ್ನಿ ವೇಶವುಳ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಛಿದ್ರಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಮುಷ್ಠಿಯು ಲಿಂಗ ಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವಮುದ್ರೆ :- ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಪದ್ಮಾಕಾರ ಮಾಡಿ ಬೆರಳುಗಳ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನೂ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆರಳುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಎದುರು ಬದುರು ಮಾಡಿ ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಗಳನ್ನೂ ತರ್ಜನಿಗಳನ್ನೂ ಮಧ್ಯ ಮಾಂಗುಲಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಇದನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ ತಲೆಯ ಮೇಲೂ ಕೇಶಬಂಧನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಜಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇದು ವ್ಯೋಮ ಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಷ್ಟಿಬಂಧಮಾಡಿ ತರ್ಜನಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚಾಚಿ ಮಧ್ಯಹಸ್ತದಲ್ಲಿತಾಲದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಸ್ತ್ರಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಗುಷ್ಠಮುದ್ರೆ :- ಎಡಭಾಗದ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ತರ್ಜನಿಗಳು ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು ಕನಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕೆಗಳೆರಡೂ ಕುಗ್ಗಿದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅಂಗುಷ್ಠಮುದ್ರೆ ಎಂದೇ ಹೆಸರು. ಈ ಮುದ್ರೆಯೇ ಎತ್ತು, ಹಸು ಇವುಗಳ ಆಗಮನಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಪ್ರದರ್ಶಿತಾ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನಿಟ್ಟು ಪುನಃಪುನಃ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯ ನಿರ್ದೇಶವು ಸೋಮಮುದ್ರೆ. ಅನಾಮಿಕೆಯಿಂದ ಅಂಗಾರಕ ಮುದ್ರಾ, ಕಿರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಬುಧಮುದ್ರಾ, ಅದರ ಮೂಲ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರತು ಉಳಿದ ಭಾಗದಿಂದ ಗುರುಮುದ್ರಾ, ಆದರ ಮೂಲಭಾಗ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಶುಕ್ರಮುದ್ರಾ, ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಟವು ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶನಿಮುದ್ರಾ, ತರ್ಜನಿಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಠವು ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಾಹುಮುದ್ರಾ, ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಂಪುಟದಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ವರಾಹಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರ್ವಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶುಭಕರವಾದ್ದು. ಎಡಗೈಯ್ಯಿನಿಂದ ವೇಷ್ಟನಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಬಲಗೈಯ್ಯಿನಿಂದ ಭೈರವೀಮುದ್ರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿವ್ಯಶಿರೋಮುದ್ರೆ :- ತರ್ಜನಿಯನ್ನೂ, ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನೂ ಎದುರುಬದರಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವೂ ನೀಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ನೇತ್ರಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಕ್ಕು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಎರಡು ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿದ ತರ್ಜನಿಯ ಆಶ್ರಯ ಹೊಂದಿಸಿ ಅಂಗುಷ್ಟಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇದು ದಿವ್ಯಶಿರೋಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುದ್ರೆ ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯ:- ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸೋಲಜಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರ ಪ್ರಕಾರ, ಕೈಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ದಣಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು. ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸೋಲಜಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುವುದೇ ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಗುಪ್ತ ಆವಿಷ್ಕಾರ. ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ, ಅನಾಮಿಕಾ, ಮಧ್ಯಮಾ, ತರ್ಜನೀ, ಅಂಗುಷ್ಠ ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೈಯನ್ನು ಕರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಪಾತ್ರ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಈ ಕೈ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಅಳೆಯಬಹುದು.

ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇವಿಯನ್ನು "ದಶಮುದ್ರಾ ಸಮಾರಾಧ್ಯಾ? ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡಿರುವ ಚಾಗಂಟಿ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಮೂರ್ತಿ ಹೀಗೆಂದಿದ್ದಾರೆ "ಮುದಂ ದ್ರಾವಯತೀತ ಮುದ್ರಾ:" ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಯಾವುದರಿಂದ ಆನಂದವು ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಮುದ್ರೆ. ಅದು ಶರೀರದ ಹಾಗೂ ಅದರ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಭಾವನೆ. ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು

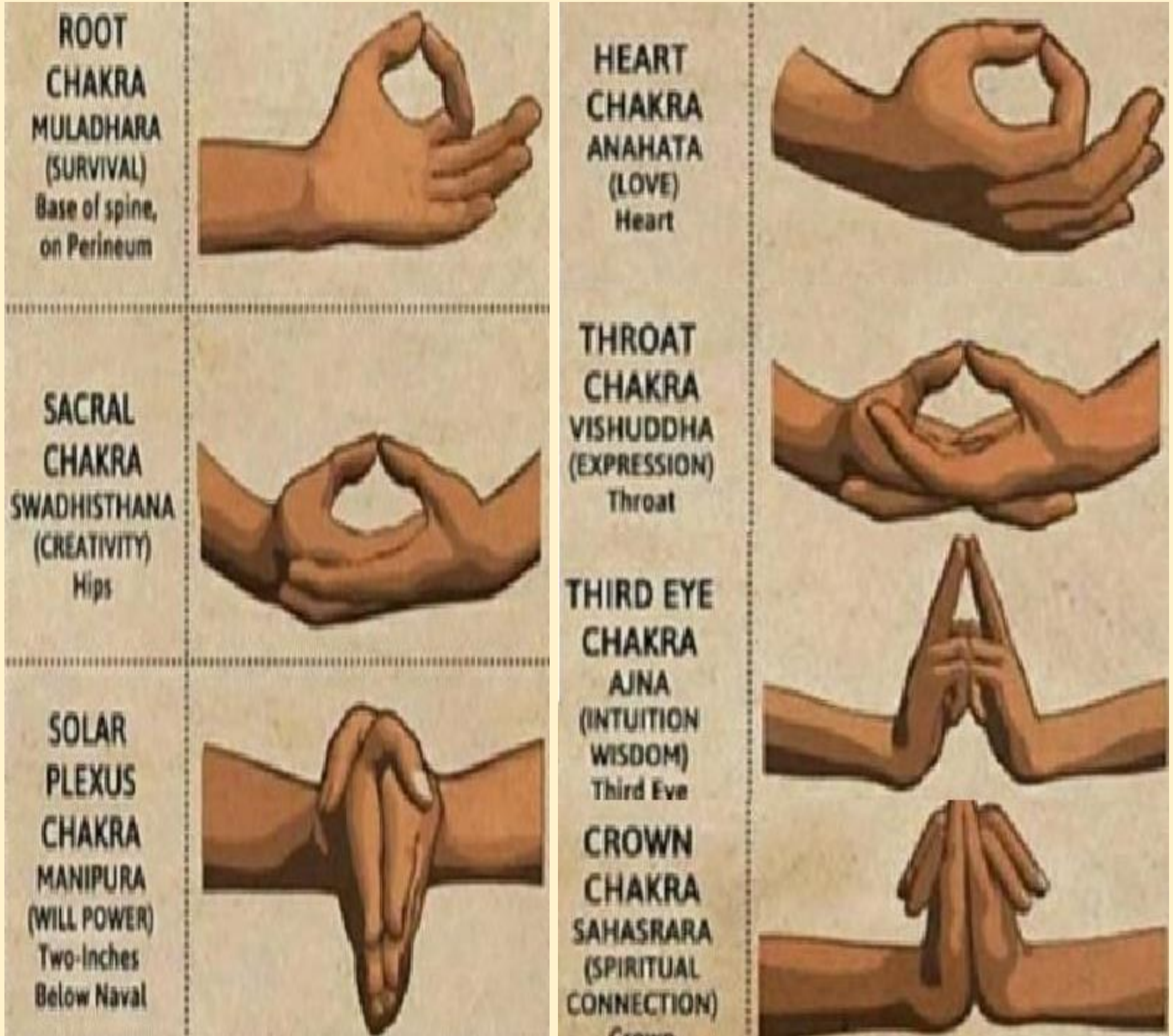
ಸೂಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನೋಡುವವರಿಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಚಾರವೇ ಸರಿ. ಲಲಿತಾ ಸಹಸ್ರನಾಮದಲ್ಲಿ 'ದಶಾಮುದ್ರಾ ಸಮಾರಾಧ್ಯಾ' ಎನ್ನುವುದು 977 ನೆಯ ನಾಮ. 'ಸರ್ವ ಸಂಕ್ಷೋಭಿಣಿ' ಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ 'ತ್ರಿಖಂಡ' ಎನ್ನುವ ನಾಮದವರೆಗೆ, ಆಕೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳಿಂದ ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ....ಈ ಮುದ್ರೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶ್ರೀಲಲಿತೆಯ ಆರಾಧನೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಕೇತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮುದ್ರೆಗಳೂ ಶಿವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಶ್ರೀ ಲಲಿತೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಸೂಚನೆಯೇ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಪುಷ್ಪವೇ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬಾಹ್ಮ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ 'ಅಂತರ್ಯಾಗ' ದಿಂದ ಆಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸನ್ನಳಾಗುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸಾಮರಸ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ ಸೂಚಿತವಾಗಿವೆ. ಐದು ಬೆರಳುಗಳು ಪಂಚಭೂತವನ್ನೂ; ಬಲಗೈ ಶಿವನನ್ನೂ, ಎಡಗೈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತವೆ. ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳು ಪೂಜೆಯ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ, ಶಿವ-ಶಕ್ತಿಯರ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಪಂಚಕೃತ್ಯಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮುದ್ರೆಗಳು ಜೀವ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಮುದ್ರೆಗಳ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅವನು ಆಕೆಯನ್ನು ಯೋನಿಮುದ್ರಾ ಅಂದರೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ಮಹರ್ಷಿಗಳೂ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಶ್ರೀದೇವಿಯ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನವಾವರಣ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೊರವಲಯದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಆವರಣದವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮುದ್ರೆಯಿದ್ದು ಸಾಧಕನು ಹೊರವಲಯದಿಂದ ಒಳವಲಯವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಲಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ದೃಶ್ಯದ ಹೊರವಲಯದ ಸತ್ ದೃಶ್ಯದ ಮೂಲಕ, ಮುದ್ರೆಗಳು ದೃಕ್ (ಋಷಿ) ಅಂಶವನ್ನು ಅದರ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮುದ್ರೆಯು ಲಲಿತಾ ಸಹಸ್ರನಾಮದ 978ನೆಯ ನಾಮದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಈ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಿ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತ್ರಿಖಂಡ ಮುದ್ರೆಯು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ, ಶಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ದೇಹದ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಕೇಂದ್ರಗಳು. ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರೆತರುವ ಮೂಲಕ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ, ಅವಳು ಮಹಾ ಶಕ್ತಿ ಲಲಿತೆಯಾಗಿ, ಗುರುವಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ, ಅನಾಮಿಕಾ, ಮಧ್ಯಮಾ, ತರ್ಜನೀ, ಅಂಗುಷ್ಠ ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೈಯನ್ನು ಕರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಪಾತ್ರ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಈ ಕೈ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಅಳೆಯಬಹುದು. ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇವಿಯನ್ನು "ದಶಮುದ್ರಾ ಸಮಾರಾಧ್ಯಾ? ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ "ತತ್ಸವಿತುಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ" (ತರ್ಜನಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ತೀಡುವುದು) ವರೇಣ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ (ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಂದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತೀಡುವುದು) ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ (ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಂದ ನಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತೀಡುವುದು) ಧೀಮಹಿ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ (ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಂದ ಉಂಗುರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತೀಡುವುದು) ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ (ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಂದ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತೀಡುವುದು) ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರತಲಕರಪ್ಪಷ ಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ (ಬಲ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಎಡ ಅಂಗೈ ಯನ್ನು ತೀಡಿ, ಎಡ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಬಲ ಅಂಗೈಯನ್ನು ತೀಡಿ ಬಲ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಎಡ ಮುಂಗೈ ಯನ್ನು ಎಡ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಬಲ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ತೀಡಬೇಕು). ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ (ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಒಳಗಿಟ್ಟು ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.) ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ (ಹೆಬ್ಬೆರಳ ತುದಿಯನ್ನು ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಿಟ್ಟು (ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿಟ್ಟು) ನೊಸಲಿನ (ಹಣೆ) ತುದಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು). ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ (ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹೊರಗಿಟ್ಟು ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಶಿಖಾ (ಜುಟ್ಟು) ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು)

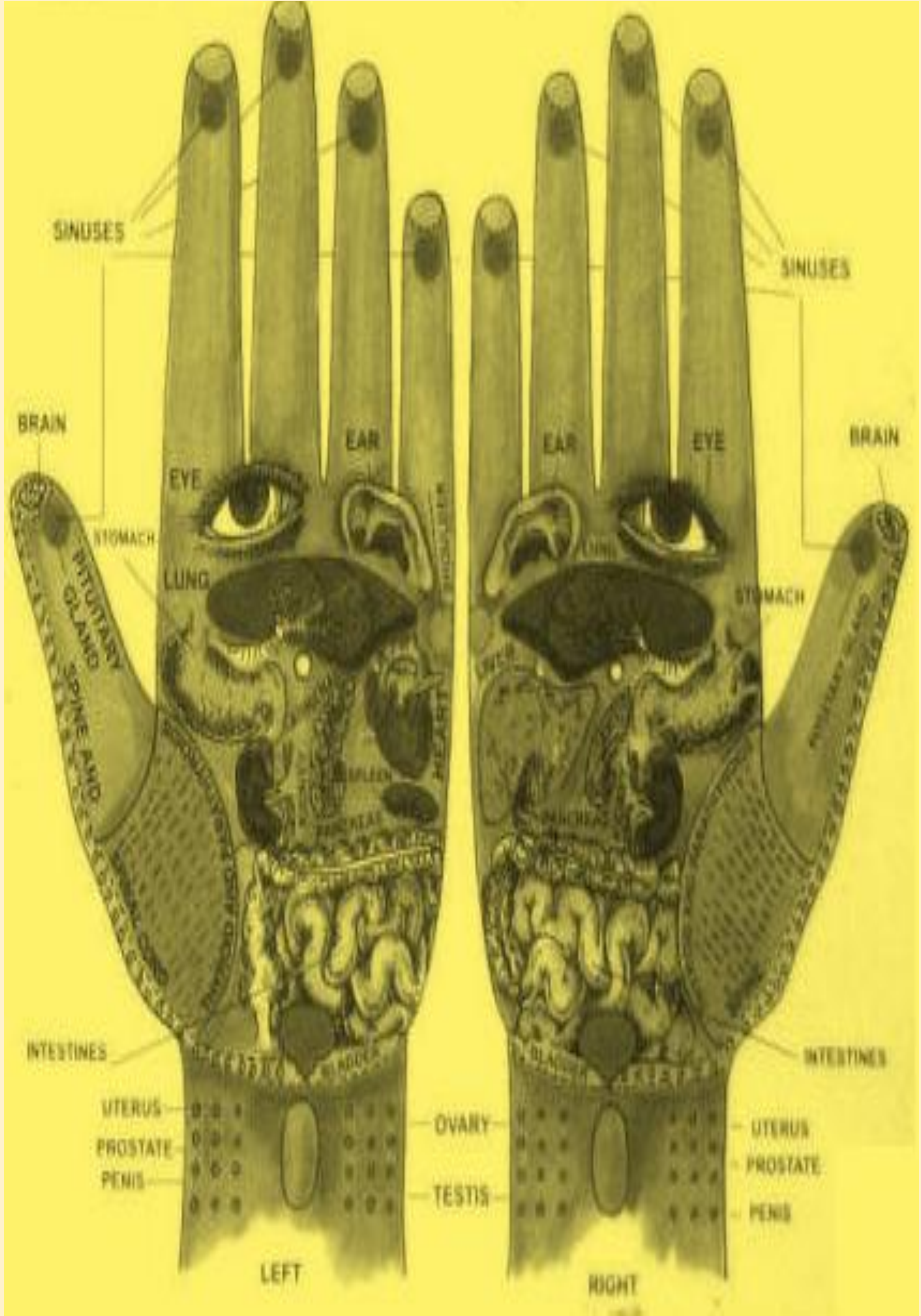
ಧೀಮಹಿ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್ (ಬಲ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಎಡ ತೋಳನ್ನು, ಎಡ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಬಲತೋಳನ್ನೂ ಸವರುವುದು) ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ಔಷಟ್ (ನಡು ಹಾಗೂ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣೆರಡನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ಉಳಿದ ಬೆರಳು ಮಡಚಿರಬೇಕು) ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ (ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು).

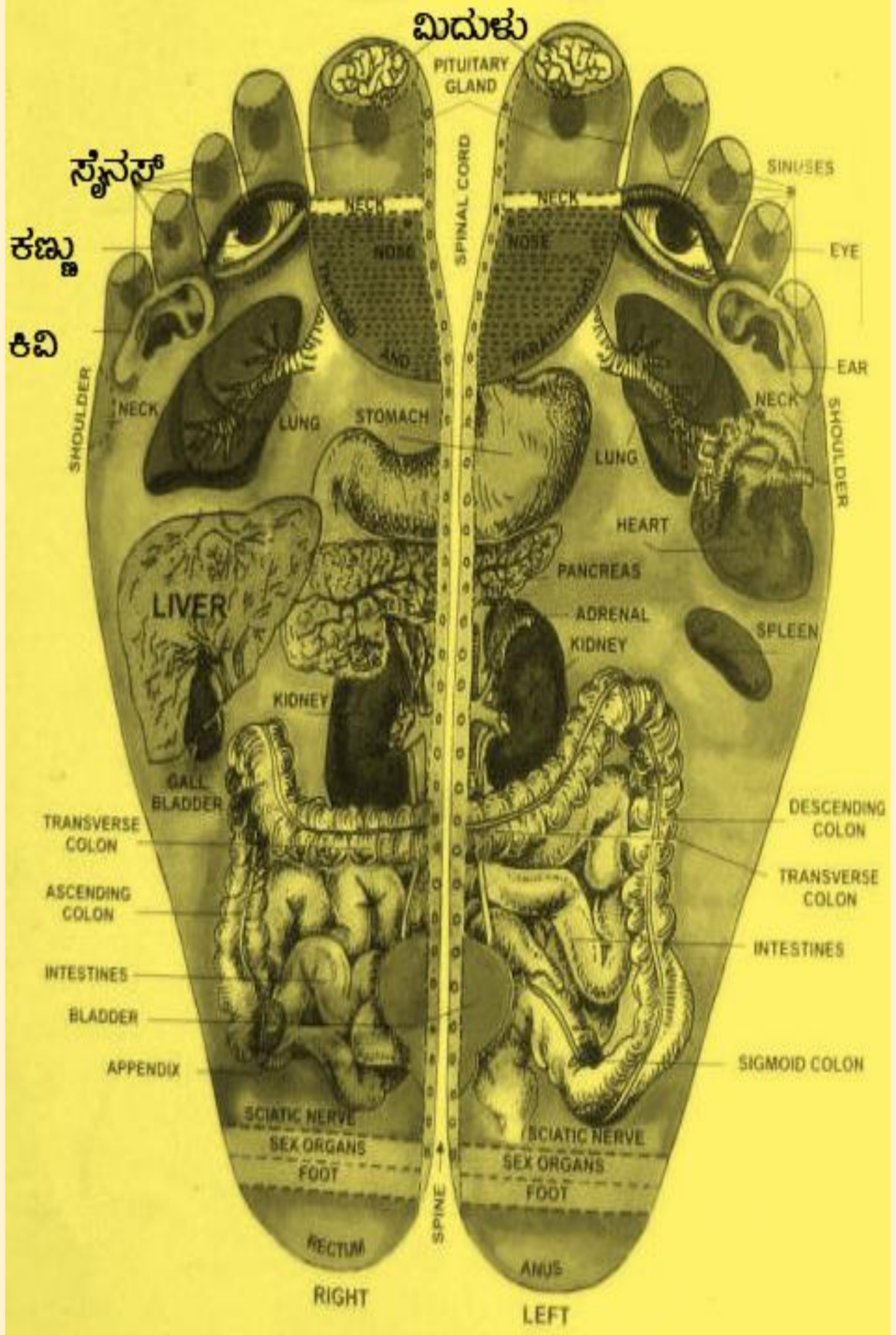
ಭಾರತೀಯ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಕುಲದೀಪ್ ಸಿಂಗ್ ರವರ ಆಸನ ಮತ್ತು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ "ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಥವಾ ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳು ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳಿನ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಮುದ್ರೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಮುಖ ನರ ಸಂಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಚಿನ ಯೋಗಿಗಳು ಕೈ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವುಗಳ ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರತಿವರ್ತನಗಳನ್ನು ನಕಾಶೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು."

ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ಎಂಬ ವೈದ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೂಲವೇ ಮುದ್ರಾ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹಸ್ತ, ಪಾದ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅನೇಕ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಅದುಮಿ ಶಕ್ತಿ ಚಾಲನೆ ಕೊಡುವ ಕಲೆ ಅಡಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಅಕ್ಯುಪಂಚರ್ ಇಲ್ಲಿ ಹಸ್ತ, ಪಾದ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅನೇಕ ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ಕೆಲವು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ವಾಸಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತೆ. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನದ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಮೂಲ ಮುದ್ರಾಯೋಗವಾಗಿದೆ.



ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಪಾದದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳು




ಮಿದುಳು
PITUITARY GLAND
ಸೈನಸ್
SINUSES
ಕಣ್ಣು
EYE
ಕಿವಿ
EAR
SPINAL CORD
NECK
NOSE
THYROID AND PARATHYROID
SHOULDER
NECK
LUNG
STOMACH
LUNG
HEART
PANCREAS
LIVER
ADRENAL
KIDNEY
SPLEEN
KIDNEY
GALL BLADDER
TRANSVERSE COLON
DESCENDING COLON
TRANSVERSE COLON
ASCENDING COLON
INTESTINES
INTESTINES
BLADDER
APPENDIX
SIGMOID COLON
SCIATIC NERVE
SEX ORGANS
FOOT
SPINE
RECTUM
ANUS
RIGHT
LEFT

ಅಧ್ಯಾಯ - 8
ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ದಕ್ಷಿಣ ಮೂರ್ತಿ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆ

ಈ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಇದೆ

ಈ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರುಮೂರ್ತಯೇ ನಮ ಇದಂ ಶ್ರೀ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ಎಂದು ಪ್ರತಿ ಶ್ಲೋಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ಇದರ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯ ಅನುವಾದವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ' ಎಂದರೆ ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿ, ಸರಸ್ವತಿ ಹೆಸರು, ಮೂರು ವೇದ, ಸಂಪತ್ತು, ಜ್ಞಾನ, ಕಮಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥ ಇದೆ, "ತಸ್ಮೈ" ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ "ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು" ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ "ಗುರುಮೂರ್ತಯೇ" ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ "ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು, ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು" ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ, "ನಮ ಇದಮ್" ಪದದ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ "ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೀರನ್ನು, ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಿಕೆಯನ್ನು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. "ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೆ" ಪದದ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ "ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು - ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಮಗ್ರ ಭಾವಾರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ:- "ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು - ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು, ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೀರನ್ನು, ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಿಕೆಯನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು - ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ."

ವಿವರಣೆ:- ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದರ ವಿವರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತದಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶ ಇದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ/ವಿದ್ವಾಂಸತೆಯ ಹಿಡಿತ/ಹತೋಟಿ/ ಎರಡು (ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಸೂತ್ರ ಎಂದರೆ ಎರಡು). ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಸುಮಾರು 72% ರಿಂದ 78% ಆಕ್ಸಿಜನ್ 21 ರಿಂದ 24% ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಇದನ್ನೇ ಅಮೃತದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ನಿಖರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಹೀಗಿದೆ "ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತದಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶ ಇದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಗುಪ್ತ ಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹಮ್ ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಅದನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯವರೆಗೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು) ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು (ಆವಿಯನ್ನು) ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಗುಪ್ತ ಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆ ಉಂಟಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು) ಜೀವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ನರಗಳ ಮುಖೇನ ನೀಡಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಗೊಳಿಸಿ ಅಪಾರವಾದ ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದಕ್ಷಿಣಾ ಮೂರ್ತಿ ಸ್ತೋತ್ರಮ್

ಇದರ ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ಅರ್ಥ "ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಳಿಸಲು ಮೂರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಜ್ಞಾನ ಅಮೃತ" ಅಂದರೆ "ಉಸಿರಾಟವು ತೇಜಸ್ಸಿನ

ಅಮೃತ ವಾಯುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತಹ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ನೀಡಲು ಮೂರು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕರೆಯುವ ಜ್ಞಾನ ವಿದ್ಯೆ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ"

ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

ವಿಶ್ವನ್ದರ್ಪಣ ದೃಶ್ಯಮಾನ ನಗರೀ ತುಲ್ಯಂ ನಿಜಾನ್ತರ್ಗತಂ

ಪಶ್ಯನ್ನಾತ್ಮನಿ ಮಾಯಯಾ ಬಹಿರಿವೋದ್ಭೂತಂ ಯಥಾನಿದ್ರಯಾ ।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ಬೆಂಕಿ ಗಾಳಿಯು ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ, ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುಧವನ್ನು (ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಒಳ್ಳೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ) ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತರಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅವಿಭಜಿತ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಸತ್ವ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಜಯಿಸುವ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಮೃತ ಬೆಂಕಿಯು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯುವು ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುದವು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅವಿಭಜಿತವು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಲು ತಾಯಿ (ವಾಯು) ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸೇರಿ, ನೀರು ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಕರೆ ಮಾಡಿ ಹೊರಸೂಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಜೀವ ಉಸಿರು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ಬೆಂಕಿ ಗಾಳಿಯು ನಮ್ಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧೀಷ್ಟಾನ ಮತ್ತು ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆವಿ ರೂಪದ ಎಲಾ ಸತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿದೆ, ನಮ್ಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮನೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆಹಾರದ ಗಂಜಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಆಯುಧ ಇರುತ್ತದೆ, ಸದರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ವಿವಿಧ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಯುಧ ಸಾರಾಂಶ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮತ್ತು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕಡೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಶೇಖರಣೆ ಆಗುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಆಯುಧ, ವಿವಿಧ ವಾಯು ರೂಪಗಳಾದ ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್, ನೀರು ಆವಿ ಇತ್ಯಾಧಿ ಆಯುಧಗಳ, ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತ್ಯದ್ಬುತ ಸಾರವು, ಇವೆಲ್ಲಾ ಅವಿಭಜಿತವಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರುವ ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶ. ನಾವು ಆಡುವ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಇಂತಹ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದುವೇ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಇದುವೇ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಲು, ಇಂತಹ ಉಸಿರಾಟದ ಅಮೃತ ವಾಯುವು ನಮ್ಮ ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧತೆಯ ಅದ್ಬುತ ವಾಯು ಬಿಡುಗಡೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ಇಂತಹ ಸಾರಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಅದ್ಬುತ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ

ಯಸ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕುರುತೇ ಪ್ರಭೋಧಸಮಯೇ ಸ್ವಾತ್ಮಾನಮೇ ವಾದ್ವಯಂ

ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀಗುರುಮೂರ್ತಯೇ ನಮ ಇದಂ ಶ್ರೀ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ॥ 1 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವರೆಲ್ಲರ ಘರ್ಜನೆಯ ಧ್ವನಿ ಬಂಧಿಸಲು ಮಿಂಚನ್ನು ಪಡೆಯುವತ್ತ ಶ್ರಮಿಸಲು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಹೊಂದಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಾಯಿಯ (ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕರೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು - ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು, ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು, ಅದೇ ರೀತಿಯ

ನೀರನ್ನು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಿಕೆಯನ್ನು ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು - ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಇಂತಹ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಘರ್ಜನೆಯ ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಧ್ವನಿಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಅಂತಿಮ ಹೊಳಪು ಪಡೆಯುವತ್ತ ಸಾಗಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂಲಾಧಾರದ ಬಳಿ ಸರಿಸುವುದು, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರಗಳ ಸಾರಾಂಶ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಸರಿಸಲು ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ಅನೇಕ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವು ಮಾತೃ ಹೃದಯಿ ಪೋಷಕಳಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ಇಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ದೇಹದ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದು. ಇಂತಹ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಒಂದು ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಹಮ್ ಅಥವಾ ನಾರಾಣಾಯ ಅಥವಾ ಶಿವಾಯ ಎಂಬ ಮಂತ್ರವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುವ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಅಮೃತದ ಮೇಲೆ ಉಸಿರಾಟ ತನ್ನ ಅಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನದ ಆರ್ಜನೆಯು ಆಗುವುದು.

ಪ್ರಾಣವಾಯು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ

ಬೀಜಸ್ಯಾನ್ತರ್ತಿ ವಾಙ್ಕುರೋ ಜಗದಿತಂ ಪ್ರಾಙ್ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪಂ ಪುನಃ
ಮಾಯಾಕಲ್ಪಿತ ದೇಶಕಾಲಕಲನಾ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಚಿತ್ರೀಕೃತಮ್ ।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀರು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭವನ್ನು ಚಲಿಸಲು, ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬೆಂಕಿಯ ಕರೆದು, ಉಡುಗೊರೆಯ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುವಿಗೆ ತುಂಬಲು ಬರುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂಪತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಎಲೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ) ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ತಾಯಿ ಬೆಂಕಿಯು (ಶಾಖ ಭರಿತ ವಾಯು) ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಆಯುಧವನ್ನು[46] ರಕ್ಷಿಸಲು, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅವಿಭಜಿತ ಮೂರು ಒಣಗಿಸಿ, ಮೂರು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮೂರು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅಮೃತದ ನೀರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. (ಈ ಅರ್ಥ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹಾಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ H_2, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ)

ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಾಯಾವೀವ ವಿಜೃಮ್ಭಯತ್ಯಪಿ ಮಹಾಯೋಗೀವ ಯಃ ಸ್ವೇಚ್ಛಯಾ ತಸ್ಮೈ
ಶ್ರೀಗುರುಮೂರ್ತಯೇ ನಮ ಇದಂ ಶ್ರೀ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ॥ 2 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ತಾಯಿಯು (ಚಕ್ರಗಳು) ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು (ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲು), ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಹತ್ತಿರ ಮಾಡಲು ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿ ಜಲ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಶುದ್ಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಜ್ಞಾನ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಇದು ಬರುತ್ತ

[46] ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ ಆಯುಧ ಹಲವು – ಅಮೃತವಾಯು (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಆವಿ ರೂಪದ ಅಮೃತ

ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು - ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು, ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೀರನ್ನು, ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಿಕೆಯನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು - ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಪರ್ಕಿತ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು, ಅಂತಹ ಅಮೃತ ಆವಿಯು ಜಲ ರೂಪದ ಅಮೃತವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದು ವಿಶುದ್ದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಮೃತ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭ ಸೇರಿ ಮತ್ತೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ಸೇರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿ ನೀರಿನ ಗಾಳಿ ಸಂಪತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಆರ್ಜಿಸಿ

ಯಸ್ಯೈವ ಸ್ಫುರಣಂ ಸದಾತ್ಮಕಮಸತ್ಕಲ್ಪಾರ್ಥಕಂ ಭಾಸತೇ
ಸಾಕ್ಷಾತ್ತತ್ವಮಸೀತಿ ವೇದವಚಸಾ ಯೋ ಬೋಧಯತ್ಯಾಶ್ರಿತಾನ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಂಜಿಯನ್ನು, ವಾಯುವಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು, ಗಾಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವ ಅಮೃತದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು, ಕರೆದು ಶ್ರಮಿಸುವುದು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿ ನೀರಿನ ಗಾಳಿ (ಆವಿ) ಸಂಪತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆಳಗಿಸಲು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ ಸಮ್ಮಿಲನವನ್ನು ಹೊಂದಲು. ಗರ್ಭಾಶಯದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಿಂಚನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹರಡಲು ಗಾಳಿಯು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಪಡೆಯಲು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಳಪಿನ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟವು ಅಮೃತವನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ

ಯಸ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಣಾದ್ಭವೇನ್ನ ಪುರನಾವೃತ್ತಿರ್ಭವಾಮ್ಭೋನಿಧೌ
ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀಗುರುಮೂರ್ತಯೇ ನಮ ಇದಂ ಶ್ರೀ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ॥ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾ ಮಿಂಚನ್ನು ಹಂಚುತ್ತ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅದು ಗಾಳಿಯ ಬೆಂಕಿ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಲು, ಹೋಲುವ ಒಂದೇ ರೀತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವುತ್ತ ಅತಿಯಾಗಿ ಹರಡಲು ಅವಿಭಜಿತ ಹೊಳಪಿನ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟವು ಅಮೃತವನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ, ಹೀಗೆ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ಹೊಳಪು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಕರುಣೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು - ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು, ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೀರನ್ನು, ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಿಕೆಯನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು - ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿ ಧ್ಯಾನದ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನವು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

ನಾನಾಚ್ಛಿದ್ರ ಘಟೋದರ ಸ್ಥಿತ ಮಹಾದೀಪ ಪ್ರಭಾಭಾಸ್ವರಂ
ಜ್ಞಾನಂ ಯಸ್ಯ ತು ಚಕ್ಷುರಾದಿಕರಣ ದ್ವಾರಾ ಬಹಿಃ ಸ್ಪಂದತೇ ।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಕರೆಯುವ ಶಬ್ದವು

ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತ ಇದು ಅಮೃತದ ನೀರಿನ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡತ್ತ, ಸಂತೋಷಪಡಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಧ್ಯಾನದ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನವು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಲು, ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ತೊಗಟೆಯ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ) ನೀರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತೆ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಗರ್ಭವನ್ನು ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

ಜಾನಾಮೀತಿ ತಮೇವ ಭಾನ್ತಮನುಭಾತ್ಯೇತತ್ಸಮಸ್ತಂ ಜಗತ್

ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರುಮೂರ್ತಯೇ ನಮ ಇದಂ ಶ್ರೀ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ॥ 4 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತದ ನೀರನ್ನು ಬೀಸಲು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ, ಗರ್ಭದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಪುಣ್ಯ ಗರ್ಭವನ್ನು ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು - ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು, ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೀರನ್ನು, ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಿಕೆಯನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು - ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಚಲಿಸಲು ವೇಗದ ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯ ಬೆಳಕಿನ ಧ್ಯಾನ

ದೇಹಂ ಪ್ರಾಣಮಪೀನ್ದ್ರಿಯಾಣ್ಯಪಿ ಚಲಾಂ ಬುದ್ಧಿಂ ಚ ಶೂನ್ಯಂ ವಿದುಃ

ಸ್ತ್ರೀ ಬಾಲಾನ್ಧ ಜಡೋಪಮಾಸ್ತ್ವಹಮಿತಿ ಭ್ರಾನ್ತಾಭೃಶಂ ವಾದಿನಃ ।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕವನ್ನು ತುಂಬತ್ತ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು, ಹೊಳಪಿನ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ತಂದು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಚಲಿಸಲು, ಶುದ್ಧ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಧ್ವನಿ ಮಾಡಲು ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಅವಿಭಜಿತವಾಗಿ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಲು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಿಳಿ ಇರುವೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಚಲಿಸಲು ವೇಗದ ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯ ಬೆಳಕಿನ ಧ್ಯಾನ, ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಮೃತ, ವೈದ್ಯ, ಕರೆದು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಅವಿಭಜಿತ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ತೀವ್ರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಸಮೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸಲು ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಸಂಪತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿ

ಮಾಯಾಶಕ್ತಿ ವಿಲಾಸಕಲ್ಪಿತ ಮಹಾವ್ಯಾಮೋಹ ಸಂಹಾರಿಣೇ

ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರುಮೂರ್ತಯೇ ನಮ ಇದಂ ಶ್ರೀ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ॥ 5 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ತಾಯಿಯು ಬೆಂಕಿಯ ಅಸ್ತ್ರ, ಜೀವದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಡೆಯುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಸಂಪತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ನೀರಿನ ಮನೆ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು

ಹೊರಸೂಸಲು ತೆರಳಲು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಬಾರದು. ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು - ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು, ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೀರನ್ನು, ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಿಕೆಯನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು - ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಬಯಸಿದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿ ತಲುಪಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

ರಾಹುಗ್ರಸ್ತ ದಿವಾಕರೇನ್ದು ಸದೃಶೋ ಮಾಯಾ ಸಮಾಚ್ಛಾದನಾತ್

ಸನ್ಮಾತ್ರಃ ಕರಣೋಪ ಸಂಹರಣತೋ ಯೋऽಭೂತ್ಸುಷುಪ್ತಃ ಪುಮಾನ್ ।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತೊಗಟೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಳಿಯಲು ಅರ್ಪಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಬಯಸಿದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿ ತಲುಪಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತನ್ನನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಬೆಳಕಿನ ಆಯುದವನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಜೀವದ ಉಸಿರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಮೂರು ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ, ಬೆಂಕಿಯು ನೀರಿನ ಮನೆಯನ್ನು, ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಅನ್ನು, ಕರೆಯುವಿಕೆ ವೈದ್ಯನ ಜೊತೆಗೆ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ವಿತರಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ತಾಯಿ (ಚಕ್ರಗಳು).

ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಗಂಜಿ, ಪೋಷಣೆಯ ಅಮೃತ, ಐಕ್ಯತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬೆಳಕಿನ ನೋಟವು ಉಂಟಾಗುವುದು

ಪ್ರಾಗಸ್ವಾಪ್ಸಮಿತಿ ಪ್ರಭೋದಸಮಯೇ ಯಃ ಪ್ರತ್ಯಭಿಜ್ಞಾಯತೇ

ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರುಮೂರ್ತಯೇ ನಮ ಇದಂ ಶ್ರೀ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ॥ 6 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಚಲಿಸುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಎಲೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ) ಗಾಳಿಯನ್ನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತುಂಬಲು ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಗಂಜಿ, ಪೋಷಣೆಯ ಅಮೃತ, ಈ ಉಡುಗೊರೆಯ ಐಕ್ಯತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬೆಳಕಿನ ನೋಟವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಆಗ ಇವೆಲ್ಲರ ಒಂದಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು - ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು, ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೀರನ್ನು, ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಿಕೆಯನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು - ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಯುತ ಜ್ಞಾನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹೋಲಿಕೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸರಿಸುತ್ತದೆ

ಬಾಲ್ಯಾದಿಷ್ವಪಿ ಜಾಗ್ರದಾದಿಷು ತಥಾ ಸರ್ವಾಸ್ವವಸ್ಥಾಸ್ವಪಿ

ವ್ಯಾವೃತ್ತಾ ಸ್ವನು ವರ್ತಮಾನ ಮಹಮಿತ್ಯನ್ತಃ ಸ್ಫುರನ್ತಂ ಸದಾ ।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು ನೀರು ತಾಯಿಯನ್ನು (ಚಕ್ರಗಳು) ಚಲಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಗರ್ಭದ ಬಳಿಗೆ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಡುಗೊರೆ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತ ಜ್ಞಾನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹೋಲಿಕೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವು ಅಮೃತದ ಸಂಪತ್ತು, ಶಕ್ತಿಯುತ ಗಾಳಿ,

ಶಕ್ತಿಯುತ ಸ್ತೋತ್ರ, ಹೊಳಪು, ಅಮೃತ ಬೆಳಕು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದಾದ ವೈದ್ಯತೆ, ಅಮೃತ ಗಂಜಿ, ಅಮೃತ ಗಾಳಿ, ಅಮೃತದ ಬೆಂಕಿ, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಹೋಲತಕ್ಕಂತಾ ಹೊಳಪಿನ ಉಡುಗೊರೆಯು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ

ಸ್ವಾತ್ಮಾನಂ ಪ್ರಕಟೀಕರೋತಿ ಭಜತಾಂ ಯೋ ಮುದ್ರಯಾ ಭದ್ರಯಾ
ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರುಮೂರ್ತಯೇ ನಮ ಇದಂ ಶ್ರೀ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ॥ 7 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿಯು ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ, ತಾಯಿಯ (ಚಕ್ರಗಳ) ಗೌರವದಿಂದ ನಮಸ್ಕರಿಸಲು ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಶಬ್ದವು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕರೆದು ನೀರನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆ ಜಾಗೃತ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹೋಲಿಕೆಯಾದದ್ದು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಅಂತಿಮ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಹೋಲತಕ್ಕಂತಾ ಹೊಳಪಿನ ಉಡುಗೊರೆಯು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು - ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು, ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೀರನ್ನು, ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಿಕೆಯನ್ನು, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು - ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಳಪಿನ ಗಾಳಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಬೀರಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ

ವಿಶ್ವಂ ಪಶ್ಯತಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಣತಯಾ ಸ್ವಸ್ವಾಮಿಸಮ್ಬನ್ಧತಃ ಶಿಷ್ಯಚಾರ್ಯ
ತಯಾ ತಥೈವ ಪಿತೃ ಪುತ್ರಾದ್ಯಾತ್ಮನಾ ಭೇದತಃ ।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವರುಣನ (ನೀರಿನ) ಮಹಾನ್ ಆಯುಧ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿನ ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆ) ಆಯುಧ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಹೊಳಪಿನ ಗಾಳಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಬೀರಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಬೀಸಿ ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೀರು ಅಮೃತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ, ಗಂಜಿ ಹಾಗೂ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟ, ಬೆಂಕಿ, ಬೆಳಕು, ಅಮೃತ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ರತ್ನ, ತೇಲುತ್ತ ಚಲಿಸುವ, ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು, ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಅಮೃತದ ನೀರು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತವು ಭೇದಿಸುವುದನ್ನು ಇವುಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ದೆಯಿಂದ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮಾತೃ ವಾಯು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ

ಸ್ವಪ್ನೇ ಜಾಗ್ರತಿ ವಾ ಯ ಏಷ ಪುರುಷೋ ಮಾಯಾ ಪರಿಭ್ರಾಮಿತಃ
ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರುಮೂರ್ತಯೇ ನಮ ಇದಂ ಶ್ರೀ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ॥ 8 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಾಳಿ, ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆ), ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ, ತಾಯಿ (ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ವಾಯು) ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಳಪನ್ನು ತಲುಪಲು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಘರ್ಜನೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಗರ್ಭದ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯು ನೀರಿನ ಮನೆಯ ತೊಗಟೆಗೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲು ಅಮೃತವನ್ನು ಹೀರಲು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಮೃತ

ಗಾಳಿಯು - ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೀರನ್ನು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಿಕೆಯನ್ನು ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು - ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಮನೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ವಾಯುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ

ಭೂರಮ್ಭಾಂಸ್ಯನಲೋಽನಿಲೋಮ್ಬರ ಮಹರ್ನಾಥೋ ಹಿಮಾಂಶುಃ
ಪುಮಾನ್ ಇತ್ಯಾಭಾತಿ ಚರಾಚರಾತ್ಮಕಮಿದಂ ಯಸ್ಯೈವ ಮೂರ್ತ್ಯಷ್ಟಕಮ್ ।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಖರತೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು, ಗಾಳಿಯ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು, ಬೆಂಕಿ, ನೀರು, ವೈದ್ಯ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಶುಭ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು, ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು, ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ತಾಯಿಯನ್ನು (ಚಕ್ರಗಳನ್ನು) ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುವಂತದ್ದನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಹಾಗೆಯೇ ತೊಗಟೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು), ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಬಂದಿಸಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಬೆಂಕಿ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಾಣಲು, ಗಂಜಿಯು ಅಮೃತವನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಹೊಳಪನ್ನು ಸೇರಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದ್ದನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವಿಕೆ, ಸ್ವರ್ಗ, ಶಬ್ದ ಬೆಂಕಿ ನೀರು ಹೀಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುವಂತದ್ದನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋವಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಹಾಲು ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನೈಟ್ರಿಕ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅಮೃತ ವಾಯು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ

ನಾನ್ಯತ್ಕಿಞ್ಚನ ವಿದ್ಯತೇ ವಿಮೃಶತಾಂ ಯಸ್ಮಾತ್ಪರಸ್ಮಾದ್ವಿಭೋ
ತಸ್ಮೈ ಗುರುಮೂರ್ತಯೇ ನಮ ಇದಂ ಶ್ರೀ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ॥ 9 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವಿಭಜಿತ ಗಂಜಿ ಜುಳು ಜುಳು ನಾದವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸೇರುವ ತದ್ರೂಪಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ವರ, ಗೋವಿನ ಆಯುಧದಿಂದ ನಾಶವಾಗುವ ಹಿರಿಮೆ (ಗೋವಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಹಾಲು ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ) ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ (ವಾಯು) ಧ್ಯಾನ, ಅಮೃತ ಬೆಂಕಿ ಗಾಳಿ, ತಾಯಿಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಕರೆಯುವುದು. ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು - ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೀರನ್ನು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಿಕೆಯನ್ನು ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವೀಣನಾಗಲು ನೀಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು - ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಹರಡಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಅಮೃತ ವಾಯುವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಾತ್ಮತ್ವಮಿತಿ ಸ್ಫುಟೀಕೃತಮಿದಂ ಯಸ್ಮಾದಮುಷ್ಮಿನ್ ಸ್ತವೇ
ತೇನಾಸ್ವ ಶ್ರವಣಾತ್ತದರ್ಥ ಮನನಾದ್ಧ್ಯಾನಾಚ್ಚ ಸಙ್ಕೀರ್ತನಾತ್ ।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೃತದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಸಾಮ್ಯತೆಯ ತಾಯಿ (ವಾಯು) ಸೇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಅಮೃತವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಶಬ್ದವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಂತಿಮ

ಮುಕ್ತಿ ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ, ಸ್ವರ್ಗವು (ಸಹಸ್ರಾರ) ಅತಿಯಾಗಿ ಹರಡಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಅಮೃತ ವಾಯುವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಮೃತ ಕೊಡುಗೆ, ತೇಜಸ್ಸು, ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದದ್ದನ್ನು ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವಿಕೆ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದದ್ದನ್ನು ಚಲಿಸುವಿಕೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಇಡಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಶ್ರಮದಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೊತೆ ವಾಯು ಸೇರಿ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ

ಸರ್ವಾತ್ಮತ್ವಮಆವಿಭೂತಿ ಸಹಿತಂ ಸ್ಯಾದೀಶ್ವರತ್ವಂ ಸ್ವತಃ
ಸಿದ್ಧ್ಯೇತ್ತತ್ಪುನರಷ್ಟಧಾ ಪರಿಣತಂ ಚೈಶ್ವರ್ಯ ಮವ್ಯಾಹತಮ್ ॥ 10 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಸಾಮ್ಯತೆಯುಳ್ಳದ್ದು, ಆಯುಧದಿಂದ (ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ) ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಯಾಗುವ ಜೀವದ ಉಸಿರು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಬೆಂಕಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಗಾಳಿಯು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಅಮೃತವು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಹೊರಸೂಸಲು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ಬೆಂಕಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆಯುಧ, ವೈದ್ಯ ಅಮೃತ ನೀರನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಬಲ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ.

॥ ಇತಿ ಶ್ರೀಮಚ್ಛಙ್ಕರಾಚಾರ್ಯವಿರಚಿತಂ ದಕ್ಷಿಣಾಮುರ್ತಿಸ್ತೋತ್ರಂ ಸಮ್ಪೂರ್ಣಮ್ ॥

ಇದು ಶ್ರೀಮದ್ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಬರೆದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಿ ಸ್ತೋತ್ರ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅನುವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೋತ್ರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಮಹನೀಯರು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಲು ದೇವತೆ ಸರಸ್ವತಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಶ್ಲಾಘಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆತ್ಮವು ಶುದ್ಧ ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಂಕಿಯ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಖರತೆಯನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಬಂಧಿಸಲು ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಆಳಲು ಮಕರಂದವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಜ್ಞಾನದ ಅಮೃತವು ಮೂರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಬೆಂಕಿ ನೀರು ಮನೆಯ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ.

(ಇದರೊಂದಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಗಳು ಅಧ್ಯಾಯ - 17 ಓದುವುದು)

ಅಧ್ಯಾಯ - 9
ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತಮ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೋಧನೆ

"ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತ" ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ "ದೇವಿ ಸರಸ್ವತಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವ ಬೆಳಕು ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀ ಶುಕಮಹಾಮುನಿಗಳು ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಜೀವರು ಕಾಲರೂಪವಾದ ಸರ್ಪಕ್ಕೆ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರ) ತುತ್ತಾಗುವ ದುಃಖವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿರುವರು (1-1-11). ಪಂಡಿತರು ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞವನ್ನೇ ಸತ್ಕರ್ಮದ (ಮುಕ್ತದಾಯಕ ಕರ್ಮದ) ಸೂಚಕವೆಂದು ಒಪ್ಪಿರುವರು. ಅದು ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತದ ಪಾರಾಯಣವೇ ಆಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಶುಕಾದಿ ಮಹಾನುಭಾವರು ಹಾಡಿರುವರು (1-2-೬೦). ಈ ಭಾಗವತ ಪುರಾಣವು ವೇದಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ, ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸ ದೇವರು ಇದನ್ನು ಭಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ, ವೈರಾಗ್ಯದ ಸ್ಥಾಪನೆಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ (1-2-೭೧). ಭಾಗವತ ಪುರಾಣವು ಅಭೀಷ್ಟಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಧನ (1-6-68).

ನಾವು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ನಡೆಸುವ ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಉದರದಲ್ಲಿನ ಇತರೆ ವಾಯು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಆವಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ದೇವಿ ಸರಸ್ವತಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಸೇರಿ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಅಮೃತವೂ ಆಗಿದೆ ಇಂತಹ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದೇ ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತ. ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತವಾದರೋ ಪುರಾಣ ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯಕಂಚುಕವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ಭಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನ ವೈರಾಗ್ಯ ಸಮೇತಳಾದ ಮುಕ್ತಿದೇವಿಯ ಶಬ್ದ ರೂಪವಾದ ಶರೀರವೇ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು.

ಭಗ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಭಗವಾನ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತ್ಯ "ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಭಗವತಿ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ "ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಶಾಂತತೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾಧಿತವಾದ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅಮೃತ ವಾಯು, ಅಮೃತ ಆವಿ, ಅಮೃತ ಜಲ, ಅಮೃತ ಬೆಂಕಿ, ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ಜೀವಾಂಶಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನದ ವಾಯುವು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಶಾಲಿ ಆತ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಎಂದು ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯುಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಭಗವತಿ ಎಂದು ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆತ್ಮವಾಯುಗಳ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ

ಅನ್ತ:ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಭೂತಾನಿ ಯೋ ಬಿಭರ್ತ್ಯಾತ್ಮಕೇತುಭಿ: ।
ಅನ್ತರ್ಯಾಮೀಶ್ವರ: ಸಾಕ್ಷಾತ್ಪಾತು ನೋ ಯದ್ವಶೇ ಸ್ಫುಟಮ್ ॥

ಪಂಚಮ ಸ್ಕಂದ ಅಧ್ಯಾಯ 20 ಶ್ಲೋಕ 28 (5.20.28)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ, ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆತ್ಮವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ, ನೀವು ಪ್ರಾಣದಂತಹ ವಿವಿಧ ವಾಯುಗಳ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು

ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಓ ದೇವರೇ, ಓ ಎಲ್ಲರ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆತ್ಮವೇ, ಓ ಎಲ್ಲದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಕ, ನೀನು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸು.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು

ಅಭ್ಯಸೇನ್ಮನಸಾ ಶುದ್ಧಂ ತ್ರಿವೃದ್ಬ್ರಹ್ಮಾಕ್ಷರಂ ಪರಮ್ ।
ಮನೋ ಯಚ್ಛೇಜ್ಜಿತಶ್ವಾಸೋ ಬ್ರಹ್ಮಬೀಜಮವಿಸ್ಮರನ್ ॥ 2.1.17

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲಾದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮೂರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಳುಗಿದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೀಜದ (ಮೂಲದ) ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಪವಿತ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. (ಇಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ 'ಅ'ಕಾರ 'ಉ'ಕಾರ 'ಮ'ಕಾರ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ" ಅಥವಾ "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ" ಆಗಬಹುದು)

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಳ್ಳುವಿಕೆ

ನಿಯಚ್ಛೇದ್ವಿಷಯೇಭ್ಯೋಽಕ್ಷಾನ್ ಮನಸಾ ಬುದ್ಧಿಸಾರಥಿಃ |
ಮನಃ ಕರ್ಮಜರಾಕ್ಷಿಪ್ತಂ ಶುಭಾರ್ಥೇ ಧಾರಯೇದ್ ಧಿಯಾ ॥ 2.1.18

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮೇಣ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಅದನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ವಿಷ್ಣುವಿನ ಅಂಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹರಿಸಿ

ಮನೋ ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಯುಕ್ತ್ವಾ ತತ: ಕಿಞ್ಚನ ನ ಸ್ಮರೇತ್ ।
ಪದಂ ತತ್ಪರಮಂ ವಿಷ್ಣೋರ್ಮನೋ ಯತ್ರ ಪ್ರಸೀದತಿ ॥ 2.1.19

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಚಿಸಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ಇರಬಾರದು. ಪರಮ ಪರಮಾತ್ಮನಾದ ವಿಷ್ಣು ಪರಮ ಸತ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಆತನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಭಗವಂತನ ಕಮಲದ ಪಾದದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಯೋಗಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವಿಷ್ಣು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ. ಪೂಜೆ ಎಂದರೆ ಸಮೀಪಿಸು ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಬೀಜ ಮಂತ್ರದ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಗವಂತನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷ್ಣು ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ (ಸುಷುಮ್ನಕ್ಕೆ) ಕರೆದು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು" ಅಂತಹ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಅಂಗ ಎಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೃಹತ್ ನಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿಧಾನ

ಜಿತಾಸನೋ ಜಿತಶ್ವಾಸೋ ಜಿತಸಙ್ಗೋ ಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯ: ।
ಸ್ಥೂಲೇ ಭಗವತೋ ರೂಪೇ ಮನ: ಸನ್ಧಾರಯೇದ್ಧಿಯಾ ॥ 2.1.23

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಭಗವಂತನ ಒಟ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು

ಗ್ರಾಮ್ಯಧರ್ಮನಿವೃತ್ತಿಶ್ಚ ಮೋಕ್ಷಧರ್ಮರತಿಸ್ತಥಾ ।
ಮಿತಮೇಧ್ಯಾದನಂ ಶಶ್ವದ್ವಿವಿಕ್ತಕ್ಷೇಮಸೇವನಮ್ ॥ 3.28.3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವವರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಬೇಕು. ಒಬ್ಬರು ಅತ್ಯಂತ ಮಿತವ್ಯಯದಿಂದ ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಏಕಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಅವನು ಜೀವನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಮೌನಂ ಸದಾಸನಜಯ: ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಪ್ರಾಣಜಯ: ಶನೈ: ।
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಶ್ಚೇನ್ದ್ರಿಯಾಣಾಂ ವಿಷಯಾನ್ಮನಸಾ ಹೃದಿ ॥ 3.28.5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೌನವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು, ವಿವಿಧ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು, ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಯಥಾನೇವಂವಿದೋ ಭೇದೋ ಯತ ಆತ್ಮವಿಪರ್ಯಯ: ।
ದೇಹಯೋಗವಿಯೋಗೌ ಚ ಸಂಸೃತಿರ್ನ ನಿವರ್ತತೇ ॥ ೨೦ ॥ - 10.4.20

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ (ಸಂಯೋಜಿನೆ) ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದವನು ಜೀವನದ ದೈಹಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ತುಂಬಾ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪ-ಉತ್ಪನ್ನಗಳೊಂದಿಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯದಿಂದಾಗಿ, ಅವನು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದೊಂದಿಗೆ ಒಕ್ಕೂಟ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುವವರೆಗೆ, ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಭೌತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. (ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬನು ವಿಮೋಚನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.)

ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿಸುವ ಕಲೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೋ

ಅಣ್ಡಕೋಶೇ ಶರೀರೇऽಸ್ಮಿನ್ ಸಪ್ತಾವರಣಸಂಯುತೇ ।
ವೈರಾಜ: ಪುರುಷೋ ಯೋऽಸೌ ಭಗವಾನ್ ಧಾರಣಾಶ್ರಯ: ॥ 2.1.25

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- ಅಣ್ಡಕೋಶೇ - (ಕಸ್ತೂರಿ ಚೀಲದ ಕೋಶಗಳು), ಶರೀರೇऽಸ್ಮಿನ್ - (ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ), ಸಪ್ತಾವರಣಸಂಯುತೇ - (ಏಳು ಮರೆಮಾಚಿದ ಒಂದಾಗಿಸು,) ವೈರಾಜ: - (ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವ), ಪುರುಷೋ - (ಕಾರ್ಯಕಾರಿ) ಯಃ - (ಅದರಲ್ಲಿ), ಅಸೌ - (ಅವರನ್ನು) ಭಗವಾನ್ - (ದೇವರು/ ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ ಧಾರಣ - (ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೋ) ಆಶ್ರಯ - (ಮೂಲ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏಳು ಮರೆಮಾಚಿದ ಕಸ್ತೂರಿ ಚೀಲದ ಕೋಶಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವ ದೇವರು (ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ ಅವರನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸು ಮೂಲ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೋ

ಸ್ರೋತೋಭಿ: ಸಪ್ತಭಿರ್ಯಾ ವೈ ಸ್ವರ್ಧುನೀ ಸಪ್ತಧಾ ವ್ಯಧಾತ್ ।

ಸಪ್ತಾನಾಂ ಪ್ರೀತಯೇ ನಾನಾ ಸಪ್ತಸ್ರೋತ: ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ ॥ 1.13.52

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- ಸ್ರೋತೋಭಿ: (ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಯ) ಸಪ್ತಭಿರ್ಯಾ (ಏಳು ನದಿಯ ಭಯ) ವೈ (ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ) ಸ್ವರ್ಧುನೀ (ಹೊಳೆಗಳು) ಸಪ್ತಧಾ (ಏಳು ಪಟ್ಟು) ವ್ಯಧಾತ್ (ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವುದು)। ಸಪ್ತಾನಾಂ (ಆ ಏಳರಲ್ಲಿ) ಪ್ರೀತಯೇ (ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ) ನಾನಾ (ಹಲವು) ಸಪ್ತಸ್ರೋತ: (ಏಳು ಮೂಲಗಳು) ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ (ಹೆಸರಿನಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳು) ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಯ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಏಳು ನದಿಯ ಭಯ ಏಳು ಪಟ್ಟು ಹೊಳೆಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವುದು. ಆ ಹಲವು ಏಳರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಏಳು ಮೂಲಗಳು ಹೆಸರಿನಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳು

ವಿವರಣೆ:- ಇದನ್ನು ಭುರ್ಲೋಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ, ಭುವರ್ಲೋಕವಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಜನಲೋಕವಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ, ಮಹರ್ಲೋಕವಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸತ್ಯಲೋಕವಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ, ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವಿದೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗ್ರಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕೆಳಗೆ ಕೂಡ, ನಾವು ತಳ, ಅತಲ, ತಲತಲಾ, ವಿತಲ, ಪಾತಾಳ, ರಸಾತಲಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಲೋಕಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಬಾಹ್ಯವಾದ ಮೂಲಗಳಾದರೆ ಅಂತರ್ ಏಳು ಮೂಲಗಳು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು. ಅಗ್ನಿ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು, ಸೂರ್ಯಕಿರಣದ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಕ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ತರುವುದೇ ಯಜ್ಞದ ಹಿಂದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಂದೋ ನಡೆದು ಹೋದ ಸಮುದ್ರ ಮಥನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನುದಿನ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಮಥನ. ಇದನ್ನೇ ಪುರಂದರದಾಸರು "ಏಳು ಸಮುದ್ರ ಮಥನವ ಮಾಡು ಓ ಶೇಷಶಯನನೇ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಏಳು ಸಮುದ್ರಗಳಿವೆ. ಇವೇ ಏಳು ಶಕ್ತಿ ಚಕ್ರಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದ್ದು ನಮ್ಮ ಮಲ-ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ 'ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ'. ಇದೇ 'ಉಪ್ಪಿನ ಸಮುದ್ರ'. ಎರಡನೆಯದ್ದು ಹೊಕ್ಕುಳಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಿರುವ 'ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಚಕ್ರ'; ಇದು 'ಕಬ್ಬಿನಹಾಲಿನ ಸಮುದ್ರ'. ಇದು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಐಹಿಕ ಸುಖದ ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ಚಕ್ರ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೇಲೆ ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವಿದೆ. ಇದು ಕಾಮದ ಅಮಲಿನ ಸುಖ ಕೊಡುವ 'ಸುರ ಸಮುದ್ರ'. ಇದಕ್ಕೂ ಮೇಲೆ 'ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ'. ಇದನ್ನೇ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆಯ ಸಮುದ್ರ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಸಮುದ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ವಿಶ್ವ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಭಕ್ತಿಯ ನವನೀತವನ್ನು(ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು) ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಭಗವಂತನಿಗೋಸ್ಕರ ಕಾಯುವ ಸಾಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲಿಂದ. ಇನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ 'ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರ'. ಇದು ಮೊಸರಿನ ಸಮುದ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಯು ತ್ರಿಕಾಲದರ್ಶಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದಾಚೆಗೆ ಕ್ಷೀರಸಾಗರ ಅಥವಾ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ. ಇದು ಭ್ರೂ- ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವಂತಹದ್ದು. ಇದೇ ಕ್ಷೀರಶಾಯಿಯಾದ ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ. ಇದರಿಂದಾಚೆಗೆ ಸಹಸ್ರಾರ ಅಥವಾ ಅಮೃತಸಾಗರ.

ದೇಹದೊಳಗೆ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ ಪರಿಚಲನೆ ಇದೆ

ಸ್ವಧಿಷ್ಣ್ಯಾನಾಮೇಕದೇಶೇ ಮನಸಾ ಪ್ರಾಣಧಾರಣಮ್ ।
ವೈಕುಣ್ಠಲೀಲಾಭಿಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾಧಾನಂ ತಥಾತ್ಮನ: ॥ 3.28.6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ವಾಯು ಪರಿಚಲನೆಯ ಆರು ವೃತ್ತಗಳ ಒಂದರಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ಹೀಗೆ ದೇವರ ಪರಮವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವಿನೋದಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಾಧಿ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ದೇಹದೊಳಗೆ ಆರು ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ ಪರಿಚಲನೆ ಇದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವೃತ್ತ ಸ್ವಾಧೀಷ್ಟಾನದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಆರು ಚಕ್ರಗಳೇ ಈ ವೃತ್ತಗಳು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮುಖ ವಾಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಎಲ್ಲಾ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಬೋಧನೆ ಇದೆ.

ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ ವಿಜಿತಾಸನ ಆಸನಮ್ ।
ತಸ್ಮಿನ್ಸ್ವಸ್ತಿ ಸಮಾಸೀನ ಋಜುಕಾಯ: ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ 3.28.8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದ ನಂತರ, ಏಕಾಂತ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಸನವನ್ನು ಹರಡಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ದೇಹವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು

ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ಶೋಧಯೇನ್ಮಾರ್ಗಂ ಪೂರಕುಮ್ಭಕರೇಚಕೈ: ।
ಪ್ರತಿಕೂಲೇನ ವಾ ಚಿತ್ತಂ ಯಥಾ ಸ್ಥಿರಮಚಂಚಲಮ್ ॥ 3.28.9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಬೇಕು: ಮೊದಲು ಅವನು ತುಂಬಾ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು, ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.[47] ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋಽಚಿರಾತ್ಸ್ಯಾದ್ವಿರಜಂ ಜಿತಶ್ವಾಸಸ್ಯ ಯೋಗಿನ: ।
ವಾಯ್ವಗ್ನಿಭ್ಯಾಂ ಯಥಾ ಲೋಹಂ ಧ್ಮಾತಂ ತ್ಯಜತಿ ವೈ ಮಲಮ್ ॥ 3.28.10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಂತಹ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿಗಳು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಚಿನ್ನವು ಬೆಂಕಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಬೀಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಂತೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಹೇದ್ದೋಷಾನ್ಧಾರಣಾಭಿಶ್ಚ ಕಿಲ್ಬಿಷಾನ್ ।
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೇಣ ಸಂಸರ್ಗಾನ್ಧ್ಯಾನೇನಾನೀಶ್ವರಾನ್ಗುಣಾನ್ ॥ 3.28.11

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ಅವನ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಭೌತಿಕ

---

[47] ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಂಪತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ". ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಸಾಧನೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಗಮನವೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ.

ಸಹವಾಸದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದು, ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಭೌತಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಕಫಾ, ಪಿತ್ತಾ ಮತ್ತು ವಾಯು ಎಂಬ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಈ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾನ್ಯವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ಕಾರಣದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ, ಇದನ್ನು ದೇಹದ ಮೂಲಭೂತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎಂದು ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮುಖ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಸನ್ನಿರುನ್ಧ್ಯಾತ್ಪೂರಕುಮ್ಭಕರೇಚಕೈ: । ಯಾವನ್ಮನಸ್ತ್ಯಜೇತ
ಕಾಮಾನ್ಸ್ವನಾಸಾಗ್ರನಿರೀಕ್ಷಣ: ॥ ೩೨ ॥ ಯತೋ ಯತೋ ನಿ:ಸರತಿ ಮನ: ಕಾಮಹತಂ
ಭ್ರಮತ್ । ತತಸ್ತತ ಉಪಾಹೃತ್ಯ ಹೃದಿ ರುನ್ಧ್ಯಾಚ್ಛನೈರ್ಬುಧ: ॥ ೩೩ ॥

7.15.32-33

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಬ್ಬ ಕಲಿತ ಯೋಗಿಯು ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭೌತಿಕ ಲಗತ್ತುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಕಾಮಕಾಮಗಳಿಂದ ಸೋತು ಇಂದ್ರಿಯ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿದರೆ, ಯೋಗಿಯು ತಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ತಂದು) ತನ್ನ ಹೃದಯದ (ಮಧ್ಯದ) ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಬೇಕು.

ಮನ ಏಕತ್ರ ಸಂಯುಞ್ಜ್ಯಾಜ್ಜಿತಶ್ವಾಸೋ ಜಿತಾಸನ: ।
ವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಧ್ರಿಯಮಾಣಮತನ್ದ್ರಿತ: ॥ 11.9.11

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗೆದ್ದ ನಂತರ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಏಕೈಕ ಗುರಿಯ ಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಯೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮತ್ತು ನಂತರ ದೇಹದೊಳಗಿನ ವಿವಿಧ ಗಾಳಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ, ದೈಹಿಕ ಗಾಳಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಇಂದ್ರಿಯ ತೃಪ್ತಿಯ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವೈರಾಗ್ಯ, ಭೌತಿಕ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಏವಂ ಪ್ರಣವಸಂಯುಕ್ತಂ ಪ್ರಾಣಮೇವ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ।
ದಶಕೃತ್ವಸ್ತ್ರಿಷವಣಂ ಮಾಸಾದರ್ವಾಗ್ ಜಿತಾನಿಲ: ॥ 11.14.35

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ಜೀವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಶಮೋ ಮನ್ನಿಷ್ಠತಾ ಬುದ್ಧೇರ್ದಮ ಇನ್ದ್ರಿಯಸಂಯಮ: ।
ತಿತಿಕ್ಷಾ ದು:ಖಸಮ್ಮರ್ಷೋ ಜಿಹ್ವೋಪಸ್ಥಜಯೋ ಧೃತಿ: ॥ ೩೬ ॥
ದಣ್ಡನ್ಯಾಸ: ಪರಂ ದಾನಂ ಕಾಮತ್ಯಾಗಸ್ತಪ: ಸ್ಮೃತಮ್ ।
ಸ್ವಭಾವವಿಜಯ: ಶೌರ್ಯಂ ಸತ್ಯಂ ಚ ಸಮದರ್ಶನಮ್ ॥ ೩೭ ॥
ಅನ್ಯಚ್ಚ ಸುನೃತಾ ವಾಣೀ ಕವಿಭಿ: ಪರಿಕೀರ್ತಿತಾ ।
ಕರ್ಮಸ್ವಸಙ್ಗಮ: ಶೌಚಂ ತ್ಯಾಗ: ಸನ್ನ್ಯಾಸ ಉಚ್ಯತೇ ॥ ೩೮ ॥
ಧರ್ಮ ಇಷ್ಟಂ ಧನಂ ನೃಣಾಂ ಯಜ್ಞೋऽಹಂ ಭಗವತ್ತಮ: ।
ದಕ್ಷಿಣಾ ಜ್ಞಾನಸನ್ದೇಶ: ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಪರಂ ಬಲಮ್ ॥ ೩೯ ॥ - 11.19.36-39

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಿಸ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಎಂದರೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ದುಃಖವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಾಗ ಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಕಡೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಮವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ನಿಜವಾದ ಸಂಯಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಭೌತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಜಯಿಸುವುದೇ ನಿಜವಾದ ವೀರತ್ವವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವು ಪರಮ ಪುರುಷನನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ನೋಡುತ್ತಿದೆ. ಸತ್ಯಸಂಧತೆ ಎಂದರೆ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಗಳು ಘೋಷಿಸಿದಂತೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು. ಶುಚಿತ್ವವು ಫಲಪ್ರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆಯು ಜೀವನದ ಸಂನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಮಾನವರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಸಂಪತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವೇಶ್ವರನಾದ ನಾನು ಯಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಜ್ಞಾನೋಪದೇಶವೇ ಯಜ್ಞ ದಕ್ಷಿಣೆ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಆತ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಾದರೆ ಮಾನಸವಾದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ

ಶ್ರೀನಾರದ ಉವಾಚ-
ಪಾರಾಶರ್ಯ ಮಹಾಭಾಗ ಭವತಃ ಕಚ್ಚಿದಾತ್ಮನಾ ।
ಪರಿತುಷ್ಯತಿ ಶಾರೀರ ಆತ್ಮಾ ಮಾನಸ ಏವ ವಾ ॥೨॥

ಸ್ಕಂದ 1 - ಅಧ್ಯಾಯ 5 - ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾರದರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನಿಮ್ಮ ಶರೀರರೂಪವಾದ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸವಾದ ಆತ್ಮ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆಯೋ?" ಎಂದು. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಲೌಕಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಚನ್ನಾಗಿದ್ದೀರ? ಆರೋಗ್ಯವೇ? ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದು. ಆದರೆ ಭಗವಂತನ ವಿಚಾರವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಆತನ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಆತ್ಮರೂಪವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾರದರು ಈ ರೀತಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ವ್ಯಾಸರು ಸರಸ್ವತೀ ನದಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತರಾದವರಂತೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಾರದರ ಆಗಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಸರು ದೇವರ್ಷಿ ನಾರದರನ್ನು ಆದರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಸುತ್ತಾರೆ. ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ನಂತರ ನಾರದರು ವೇದವ್ಯಾಸರನ್ನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

"ಜ್ಞಾನ ಶಿಖರವನ್ನು ಏರಿದ ನೀವು, ಸಮರ್ಥ ಅರ್ಥವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮಹಾಭಾರತವನ್ನು ರಚಿಸಿದಿರಿ. ಅದು ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ, ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಮೀರಿದ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ. ಅಂತಹ ಪ್ರಜ್ಞಾಶಕ್ತಿಯ ಶಿಖರವನ್ನೇರಿದ ತಮಗೇನು ಕೊರಗು?". "ನೀವು ಸನಾತನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಅತೃಪ್ತರಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ" ಎಂದು ನಾರದರು ವ್ಯಾಸರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಈ ಸಂಭಾಷಣೆಯಿಂದ ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಆತನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ನಾರದರು ವ್ಯಾಸರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.)

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಭ್ರಮೆಯ ನಾಷ, ಆತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಕಲ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನೆ

ಧ್ಯಾನೇನೇತ್ಥಂ ಸುತೀವ್ರೇಣ ಯುಞ್ಜತೋ ಯೋಗಿನೋ ಮನ: ।
ಸಂಯಾಸ್ಯತ್ಯಾಶು ನಿರ್ವಾಣಂ ದ್ರವ್ಯ ಜ್ಞಾನಕ್ರಿಯಾಭ್ರಮ: ॥ 11-14-46 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ, ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಅದರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವನ ಭ್ರಮೆಯ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ನಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯಸ್ಯ ದಾನ್ತಸ್ಯ ಜಿತಶ್ವಾಸಾತ್ಮನೋ ಮುನೇ: ।
ಮದ್ಧಾರಣಾಂ ಧಾರಯತ: ಕಾ ಸಾ ಸಿದ್ಧಿ: ಸುದುರ್ಲಭಾ ॥ 11-15-೩೨ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದ ಋಷಿಗೆ, ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಲೀನವಾಗಿರುವ ಧ್ಯಾನ, ಯಾವ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು?

ಯೋ ವೈ ಮದ್ಭಾವಮಾಪನ್ನ ಈಶಿತುರ್ವಶಿತು: ಪುಮಾನ್ ।
ಕುತಶ್ಚಿನ್ನ ವಿಹನ್ಯೇತ ತಸ್ಯ ಚಾಜ್ಞಾ ಯಥಾ ಮಮ ॥ 11-15-೨೭ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನನ್ನನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಮೋಚ್ಚ ಆಡಳಿತಗಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕ ಎಂಬ ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನಂತೆ ಅವರ ಆದೇಶವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನದಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮದ್ಭಾಕ್ತ್ಯ ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವಸ್ಯ ಯೋಗಿನೋ ಧಾರಣಾವಿದ: ।
ತಸ್ಯ ತ್ರೈಕಾಲಿಕೀ ಬುದ್ಧಿರ್ಜನ್ಮಮೃತ್ಯೂಪಬೃಂಹಿತಾ ॥ 11-15-೨೮ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನನ್ನ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಿಣಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಯೋಗಿ ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞತ್ವಮದ್ವನ್ದ್ವಂ ಪರಚಿತ್ತಾದ್ಯಭಿಜ್ಞತಾ । ಅಗ್ನ್ಯರ್ಕಾಮ್ಬು
ವಿಷಾದೀನಾಂ ಪ್ರತಿಷ್ಟಮ್ಭೋಽಪರಾಜಯ: ॥ 11-15-8 ॥
ಏತಾಶ್ಚೋದ್ದೇಶತ: ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಯೋಗಧಾರಣಸಿದ್ಧಯ: । ಯಯಾ ಧಾರಣಯಾ
ಯಾ ಸ್ಯಾದ್ ಯಥಾ ವಾ ಸ್ಯಾನ್ನಿಬೋಧ ಮೇ ॥ 11-15-9 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ; ಶಾಖ, ಶೀತ ಮತ್ತು ಇತರ ದ್ವಂದ್ವಗಳ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ; ಇತರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಬೆಂಕಿ, ಸೂರ್ಯ, ನೀರು, ವಿಷ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು

ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು; ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಅಜೇಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು - ಇವು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಐದು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳು ಹೇಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನಿಂದ ಕಲಿಯಿರಿ.

ಶ್ರುತ: ಸಙ್ಕೀರ್ತಿತೋ ಧ್ಯಾತ: ಪೂಜಿತಶ್ಚಾದೃತೋಽಪಿ ವಾ । ನೃಣಾಂ ಧುನೋತಿ
ಭಗವಾನ್ ಹೃತ್ಸ್ಥೋ ಜನ್ಮಾಯುತಾಶುಭಮ್ ॥ 12-3-46 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದರೆ, ವೈಭವೀಕರಿಸಿದರೆ, ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ, ಪೂಜಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಸರಳವಾಗಿ ಗೌರವವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಭಗವಂತ (ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾನೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ -10
ಶಿವ ಮಾನಸ ಪೂಜಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೋಧನೆ

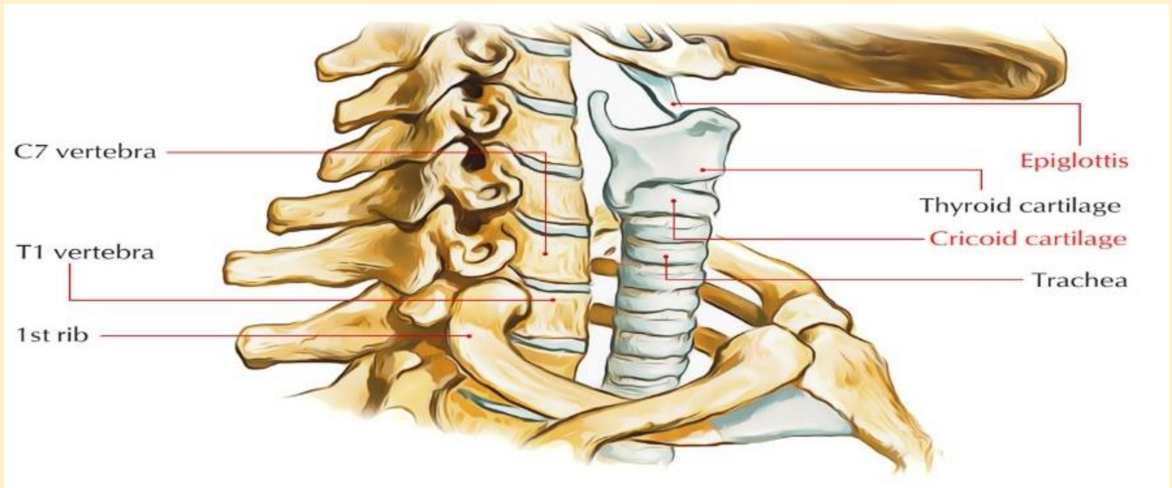
ಇದು ಆಧಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಬರೆದಿರುವ ಶಿವ ಮಾನಸ ಪೂಜಾ ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದೇವನನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪೂಜಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಣಿಯಂತಿರುವ ಆತ್ಮಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಅಮೃತ ಧಾರೆ

ಆರಾಧಯಾಮಿ ಮಣಿ ಸನ್ನಿಭಾಂ ಆತ್ಮಲಿಂಗಮ್, ಮಾಯಾಪುರಿ ಹೃದಯ ಪಂಕಜ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಂ,
ಶ್ರದ್ಧಾ ನಧಿ ವಿಮಲಾ ಚಿಥ ಜಲಭಿಷೇಜೈ, ನಿತ್ಯಂ ಸಮಾಧಿ ಕುಸುಮ್ಮೈರ ಪುನರ್ಭವ್ಯೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಣಿ ರೀತಿಯ ಮೃದು ಆತ್ಮವು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಕಟವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಒಳಗೆ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ. ಮಾಯೆಯ ದೇಹದ ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನ ಕೊಡುಗೆ ಕಮಲದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸ್ಥಾನ ಜ್ಞಾನ. ಹರಿಯುವ ನೀರು ನಂಬಿಕೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಜಲ ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ವಿಮಲಾ ಹುಟ್ಟಿದಂತೆ ಇಲ್ಲದೆ (ಸ್ಥಿತಿ). ನಿತ್ಯವೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಫಲ ಗಳಿಸಲು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗುವೆನು.

ವಿವರಣೆ:- ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮಣಿ ರೀತಿಯ ಆತ್ಮವನ್ನಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಣಿಕಂಟ ಎಂದರೂ ಇವನೇ, ಲಿಂಗ ರೂಪವಾದವನೂ ಇವನೇ, ಅಂತಹ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಈ ಶ ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಿ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರವನ್ನು ಒತ್ತುವ ಮುಖೇನ ಅಲ್ಲಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸೋಮ ರಸ ವೆಂಬ ಅಮೃತವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ (ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ) ಉಳಿಯುವಂತೆ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಮಲದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಬಹುದು ಎಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕಮಲದಂತಾ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹರಿಸಿದಾಗ ಈ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನದ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹುಟ್ಟಿದಂತೆ ಬಾವಿಸದೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದೇ ವಿಮಲ ಎಂಬ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ. ನಿತ್ಯವೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಫಲ ಅಪಾರವಾದದ್ದು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗುವೆನು.



ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವ ಎಂಬ ದೇವ ಕಲ್ಪನೆ ಯಾವುದು.? ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಕೂ' ಎಂದರೆ ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ದಳ ಅಥವಾ ಡಳ ಎಂದರೆ ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವ ಎಂಬ

ಅರ್ಥ ಇದೆ, ಸಂಗಮ ದೇವ ಎಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುವ ವಾಯು ದೇವ. ವಚನಕಾರರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೂ "ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವಾದ ವಿಶುದ್ಧಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಚಕ್ರ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹನಿ ರೂಪದ ಅಮೃತ ದೇವರೇ ಕೂಡಲ (ಕೂದಳ) ಸಂಗಮ ದೇವ" ಇನ್ನೊಂದು ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲ ಎಂದರೆ ಕೂಡುವಿಕೆ, ಕೂಡಲರು ಎಂದರೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಹೂವು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಹೂವಿನ (ಅಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ) ಸಂಗಮವೇ ದೇವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲೂ ಸನ್ಮಾನ್ಯರು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗಿದೆ. ಕೂಡಲ ಎಂಬ ಪದ ಕೂಡಲು ಎಂದು ಬಳಸಿರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿಲ್ಲ ಎಕೆಂದರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗಮ ಎನ್ನುವ ಪದವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ "ಸಮೃದ್ದಿಯ ಹೂವಿನ (ಅಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ) ಸಂಗಮವೇ ದೇವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ" ಎಂಬುದು ಅರ್ಥ ಗರ್ಬಿತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ರಾಜ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಋಷಿಗಳು ಈ ಮಣಿಯನ್ನೇ ಲಿಂಗವೆಂದು/ ಆತ್ಮಲಿಂಗವೆಂದು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಇದೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಿಸು

ರತ್ನೈಃ ಕಲ್ಪಿತಮಾಸನಂ ಹಿಮಜಲೈಃ ಸ್ನಾನಂ ಚ ದಿವ್ಯಾಮ್ಬರಂ
ನಾನಾರತ್ನ ವಿಭೂಷಿತಂ ಮೃಗಮದಾ ಮೋದಾಂಕಿತಂ ಚನ್ದನಮ್ ।
ಜಾತೀ ಚಮ್ಪಕ ಬಿಲ್ವಪತ್ರ ರಚಿತಂ ಪುಷ್ಪಂ ಚ ಧೂಪಂ ತಥಾ
ದೀಪಂ ದೇವ ದಯಾನಿಧೇ ಪಶುಪತೇ ಹೃತ್ಕಲ್ಪಿತಂ ಗೃಹ್ಯತಾಮ್ ॥ 1 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಅದ್ಭುತ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸದ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ನೀರಿನ ಕಮಲದಂತೆ, ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗಿರುವ ಶ್ರೀಗಂಧದ ವಿವಿದ ಸಂಪತ್ತುಗಳ ಅನ್ವೇಶಿಸು. ಮಲ್ಲಿಗೆ ; ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಸಂಪಿಗೆ ; ಸೀಮೆಹಲಸು, ಬಿಲ್ವ ಹಣ್ಣು ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಶಿಖಿರದಂತೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಸುವಾಸನೆಯಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಗಮನಿಸುವ ಚಲಿಸುವ ತುಂಬಾ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ದೈವಿಕ ವೇದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವೆನು.

ವಿವರಣೆ:- ಮೂಲಾಧಾರ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರವನ್ನು ನೀರಿನ ಕಮಲಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಮಲವು ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ನೀರನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೋ ಆ ಗುಣಕ್ಕೆ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸದ ಸಂಪತ್ತು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಕಮಲದಂತೆ ನಮ್ಮ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಶುದ್ದೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಗಂಧದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯದಿಂದ, ಅಂತಹ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಿಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಧಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದದಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಹೂವು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಇದೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಕೇತವಾದರೆ ಸುವಾಸನೆ ವಾಯು ಸಂಕೇತ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಶಿಖರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ದೈವಿಕ ವೇದ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಗಮನಿಸುವೆನು ವೇಗವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವೆನು. ಅರ್ಥಾತ್ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಶಿವ ಮಾನಸ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವೆನು.

ವಾಯುವಿನಿಂದ ಕರ್ಪೂರ ಜ್ವಾಲೆಗಳಾದ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸು

ಸೌವರ್ಣೇ ನವರತ್ನಖಣ್ಡ ರಚಿತೇ ಪಾತ್ರೇ ಘೃತಂ ಪಾಯಸಂ
ಭಕ್ಷ್ಯಂ ಪಂಚವಿಧಂ ಪಯೋದಧಿಯುತಂ ರಮ್ಭಾಫಲಂ ಪಾನಕಮ್ ।

ಶಾಕಾನಾಮಯುತಂ ಜಲಂ ರುಚಿಕರಂ ಕರ್ಪೂರ ಖಣ್ಡೋಜ್ಜ್ವಲಂ
ತಾಮ್ಬೂಲಂ ಮನಸಾ ಮಯಾ ವಿರಚಿತಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಭೋ ಸ್ವೀಕುರು ॥ 2 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಂಬತ್ತು ರತ್ನ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಐದು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲಾದ ಶಬ್ದಮಾಡುವ ಫಲಧಿ ಮಾಡಲಾಗಿರುವ ಪ್ರಕಾಶಿತ ಪಾಯಸದ ಚಿನ್ನದ ಮಡಿಕೆಯ ಮದ್ದು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಮೊಸರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನೀರು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕರ್ಪೂರ ಜ್ವಾಲೆಯ ತುಣುಕುಗಳಂತೆ ತಾಂಬೂಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗಿರುವುದು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಓ ಪ್ರಭು ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊ

ವಿವರಣೆ:- ವೇದ ಜೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 4ನೇ ಮನೆಗೆ ಜಲಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಲಾಲ್ ಕಿತಾಬ್ ಪ್ರಕಾರ "ಈ ಮನೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಡಳಿತಗಾರ ಚಂದ್ರ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ಎಲ್ಲಾ ನೀರಿನ ಸಂಬಂಧಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನನ್ನು ತಾಯಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜಾತಕದ ನಾಲ್ಕನೇ ಮನೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜಾತಕವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಅಥವಾ ನಾವು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ, ಜ್ಞಾನ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನ". ಭಟ್ಟೋತ್ಪಲ "ಪ್ರಶ್ನಾಜ್ಞಾನ" ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಮನೆಯು ದೊಡ್ಡ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ರಂಧ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಗುಹೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.[48] ನವದ್ವಾರಗಳು 9 ಅವು 2 ಕಿವಿ, 2 ಮೂಗು ಹೊಳ್ಳೆ, 1 ಬಾಯಿ, 2 ಕಣ್ಣು 1 ಗುದದ್ವಾರ, 1 ಮೂತ್ರಾಂಗ ಇದರಲ್ಲಿ ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ವಾಸನೆ, ಪ್ರಾಣವಾಯು, ನೋಟ, ಶಬ್ದಗ್ರಹಣ, ಆಹಾರ. ಇವುಗಳು ಶಬ್ದಮಾಡುತ್ತವೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಯು, ಕಣ್ಣು ರಪ್ಪೆ ಆಡಿಸುವುದು ವಾಯುವಿನಿಂದ. ಇಂತಹ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಕರ್ಪೂರ ಜ್ವಾಲೆಗಳಾದ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸು, ಆಗ ಚಿನ್ನದ ಪಾಯಸದ ಮಡಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೊಸರು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ವಿವಿದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಗಂಟಲಿನ ನಾಳ ಒಳಗಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ಅದುವೇ ಸೋಮರಸ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಿನ್ನದಾಗಿಸಿಕೋ ಎಂದು ಆಧಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಏಳು ಧಾತು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು

ಛತ್ರಂ ಚಾಮರಯೋರ್ಯುಗಂ ವ್ಯಜನಕಂ ಚಾದರ್ಶಕಂ ನಿರ್ಮಲಂ
ವೀಣಾ ಭೇರಿ ಮೃದಂಗ ಕಾಹಲಕಲಾ ಗೀತಂ ಚ ನೃತ್ಯಂ ತಥಾ ।
ಸಾಷ್ಟಾಂಗಮ್ ಪ್ರಣತಿಃ ಸ್ತುತಿ-ರ್ಬಹುವಿಧಾ-ಹ್ಯೇತತ್-ಸಮಸ್ತಂ ಮಯಾ
ಸಂಕಲ್ಪೇನ ಸಮರ್ಪಿತಂ ತವ ವಿಭೋ ಪೂಜಾಂ ಗೃಹಾಣ ಪ್ರಭೋ ॥ 3 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವಾಗ ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಚಾಮರದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಶುದ್ಧವಾದ ನೋಡುವವನಿಗೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವುದೋ ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಕಡಾಯಿ ತಬಲಾ, ಮೃದಂಗ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಹಗಳು 7 ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಏಳು ಧಾತು ಅಂಶಗಳ (ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ, ಕೊಬ್ಬು, ಕಫ, ಮೂತ್ರ, ಪಿತ್ತರಸ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ) ಹಾಡುವ ಮತ್ತು ಭಾವಾಭಿನಯದಿಂದ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಓ ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿತ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಪೂರ್ತಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ವೇದ ಜನಕ, ವಾಯು (ನಿನಗೆ) ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮನಗಳು. ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ರಾಯರೇ, ಓ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಪೂಜೆಯನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಈಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂಕಲ್ಪದ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ (ಈ) ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

---

[48] https://horoscope.astrosage.com/fourth-house-astrology/

ವಿವರಣೆ:- ಅಣಬೆಗಳು ತಮ್ಮದ್ದೇ ಆದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು 2013 ರಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.[49] ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು 8ನೇ ಶತಮಾನದ ಸನಾತನ ಹಿಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಾಮರ ಹಿಮಾಲಯ ತಪಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಯಾಕ್ ಪ್ರಾಣಿಯ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುವುದು, ಇದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅದರದ್ದೇ ವಾಯು ಇರುವುದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏಳು ಧಾತು ಅಂಶಗಳಾದ ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ, ಕೊಬ್ಬು, ಕಫ, ಮೂತ್ರ, ಪಿತ್ತರಸ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಇರುತ್ತಾರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಎಂದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸ್ವಷ್ಟ ವಿವರಣೆಯ ಶಿವ ಮಾನಸ ಪೂಜೆ ವಿಧವಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ

ಆತ್ಮಾತ್ವಂ ಗಿರಿಜಾ ಮತಿಃ ಸಹಚರಾಃ ಪ್ರಾಣಾಃ ಶರೀರಂ ಗೃಹಂ
ಪೂಜಾ ತೇ ವಿಷಯೋಪಭೋಗ-ರಚನಾ ನಿದ್ರಾ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಃ ।
ಸಂಚಾರಃ ಪದಯೋಃ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಿಧಿಃ ಸ್ತೋತ್ರಾಣಿ ಸರ್ವಾ ಗಿರೋ
ಯದ್ಯತ್ಕರ್ಮ ಕರೋಮಿ ತತ್ತದಖಿಲಂ ಶಮ್ಭೋ ತವಾರಾಧನಮ್ ॥ 4 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹಲವಾರು ಕೊಠಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮನೆಯಂತಾ ನಿನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಪರ್ವತಗಳಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗು ಪೂಜಿಸು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡು ನೀನು ನಿದ್ರಾ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸು. ವೇದ ಜನಕ (ವಾಯು) ನಿಮ್ಮ ಕಮಲದ ಪಾದದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಧಿ, ಬೆಳಕಿನ ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು (ವಾಯು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು) ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ (ಕುಂಡಲಿನಿಗಳಲ್ಲಿ) ಚಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಾನು ಮಾಡುವೆ, ಚಲನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಠಡಿಗಳು, ಪರ್ವತಗಳು, ಬೆಟ್ಟಗಳು ಎಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು. ಕಮಲದ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ವೇದ (ಜ್ಞಾನ) ಜನಕ ವಾಯು ಆಗಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ವಿಧಿಯಂತೆ ವಾಯುವನ್ನು ಚಲಿಸುವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳಕಿನ ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು (ವಾಯು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು/ ಅಥವಾ ಅಜಪ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು) ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ (ಕುಂಡಲಿನಿಗಳಲ್ಲಿ) ಚಲಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಾನು ಮಾಡುವೆ ಎಂದು ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.

ಪರಮೇಶ್ವರ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಬೋಧನೆಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸು

ಕರ ಚರಣ ಕೃತಂ ವಾಕ್ಕಾಯಜಂ ಕರ್ಮಜಂ ವಾ ಶ್ರವಣ ನಯನಜಂ ವಾ ಮಾನಸಂ ವಾಪರಾಧಮ್ ।
ವಿಹಿತಮವಿಹಿತಂ ವಾ ಸರ್ವಮೇತತ್-ಕ್ಷಮಸ್ವ ಜಯ ಜಯ ಕರುಣಾಬ್ಧೇ ಶ್ರೀ ಮಹಾದೇವ ಶಮ್ಭೋ ॥ 5 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಸೂತ್ರ ಪಠಣೆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹೊತ್ತು ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆದಾಗ್ಯೂ ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವ ಕಲೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದು ಸಾಧಿಸುವುದು ಕೊಡುಗೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕರುಣೆಯ ಮೇಘವೇ ಸುಂದರ ಮಹಾದೇವ ಉಪಕಾರಿ ವಶಪಡಿಸು ಗೆಲ್ಲಿಸು, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಬೋಧನೆಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸು.

---

[49] https://www.sciencedaily.com/releases/2013/11/131125121154.htm

ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಈ ಜ್ಞಾನ ಗ್ರಂಥ ಮನನ ಮತ್ತು ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕು

ಮಾತ ಚ ಪಾರ್ವತಿ ದೇವಿ, ಪಿತ ದೇವ್ರೋ ಮಹೇಶ್ವರ,
ಬಾಂಧವ ಶಿವ ಭಕ್ತಶ್ಚ ಸ್ವದೇಶೋ ಭುವನ ತ್ರಯಮ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪರ್ವತ ಹೊಳೆ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ ತಾಯಿ ಗೌರವ, ಜ್ಞಾನೇದ್ರಿಯಗಳೇ ತಂದೆ ಹೇರಳವಾದ ಈ ಶ ಕೊಡುಗೆ, ಬಂಧುಗಳ ಆಹಾರ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥ, ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಈ ಶ ಅಸ್ವಾಧನೆ ಮೂರು ಪವಿತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಎಂದು ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವುದು ಮೂಲಾಧಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಶಾ ಎಂದು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರ್ವತದ ಹೊಳೆ ಎಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪರ್ವತದಿಂದ ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೊಳೆ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ವಾಯು). ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಈ ಜ್ಞಾನ ಗ್ರಂಥ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಇದರ ಮನನ ಮತ್ತು ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಶ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಅಸ್ವಾಧಾನೆ ಮೂರು ಪವಿತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಈಗಿನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಸಂಗತಿಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 11

ಮಂತ್ರ ಪುಷ್ಪಮ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೋಧನೆ

ಕೃಷ್ಣ ಯಜುರ್ವೇದದ - ತೈತ್ತರೀಯ ಆರಣ್ಯಕದಿಂದ (1.21.3, 1.22.1 ರಿಂದ 1.22.8)[50] ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಸಂಗ್ರಹ[51] ಮಂತ್ರ ಪುಷ್ಪಮ್. ಇದರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಇದೆ. ಮಂತ್ರ ಪುಷ್ಪಮ್ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವರ್ಣಿಸುವ (ಶ್ಲಾಘಿತ) ಮೂರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಪುಷ್ಪ ಎಂದರೆ "ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು" ಪುಷ್ಪವಾನ್ ಎಂದರೆ "ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು", ಪ್ರಜಾವಾನ್ ಎಂದರೆ "ಅವಿಶ್ರಾಂತಾವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಪೋಶಿಸುವ ತಾಯಿ", ಪಶುಮಾನ್ ಎಂದರೆ "ಆದೇ ರೀತಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಗಾಳಿ", ಅಪಾಮ್ ಎಂದರೆ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು". ವೇದ ಎಂದರೆ "ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು (ಜ್ಞಾನವನ್ನು) ಅನುಗ್ರಹಿಸಲು" ಅಪಾಮಾಯತನಂ ಎಂದರೆ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಆಯತನವಾನ್ ಎಂದರೆ "ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು". ಭವತಿ ಎಂದರೆ "ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ". ಅಗ್ನಿರ್ವಾ ಎಂದರೆ "ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಸರಿಸಲು". ಆಯತನಮ್ ಎಂದರೆ "ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ". ಯೋ ಎಂದರೆ "ಚಲಿಸುವ". ಆಗ್ನೇರ ಎಂದರೆ "ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬೆಂಕಿ ಉಡುಗೊರೆ ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು". ಆಪೋವಾ ಎಂದರೆ "ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕರೆದು ಚಲಿಸಲು". ವಾಯುವಾನ್ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾದುದ್ದನ್ನು ಚಲಿಸಲು". ವಾಯೋರ ಎಂದರೆ "ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಚಲಿಸುವ ಬೆಂಕಿ". ಆಪೋ ವೈ ಎಂದರೆ "ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕರೆದು ಒಣಗಲು". ಅಯತನಮ್ ಎಂದರೆ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು". ಅಸೌ ಎಂದರೆ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕರೆದು". ವೈ ಎಂದರೆ "ಒಣಗಲು". ತಪನ್ನಪ ಎಂದರೆ "ಅಮೃತ ವಾಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಆದೇ ರೀತಿಯಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು". ಅಮುಷ್ಯಾತಪತ ಎಂದರೆ "ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಆಯುಧ ಅಮೃತಸವಿಯುವ ಆಭರಣ". ಚಂದ್ರಮಾ ವಾ ಎಂದರೆ "ಚಂದ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿ ಚಲಿಸಲು". ಯಶ್ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿ ಆಯುಧ". ಚಂದ್ರಮಸ ಎಂದರೆ "ಚಂದ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ". ನಕ್ಷತ್ರ ಎಂದರೆ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಮಿಂಚುವ ಮೂರು". ತ್ರಾಣಿ ಎಂದರೆ "ಮೂರರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ". ತ್ರಾಣಾಮ ಎಂದರೆ "ಮೂರು ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ". ನಕ್ಷತ್ರಾಣಾಮ ಎಂದರೆ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಮಿಂಚುವ ಮೂರು ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ". ಪರ್ಜನ್ಯೋ ಎಂದರೆ "ರಕ್ಷಿಸುವ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ವಾಯು ಚಲಿಸುವ". ಯಃ ಎಂದರೆ "ವಾಯು". ಪರ್ಜನ್ಯಸ್ಯ ಎಂದರೆ "ರಕ್ಷಿಸುವ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ವಾಯು ಧ್ಯಾನ". ವಾ ಎಂದರೆ "ಆಹ್ವಾನಿಸಿ". ಸಂವತ್ಸರೋ ಎಂದರೆ "ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಮೃತ ಆಯುಧವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ಕರೆದು". ಸಂವತ್ಸರಸ್ಯ ಎಂದರೆ "ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಮೃತ ಆಯುಧವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಉಜ್ವಲತೆಯ ಧ್ಯಾನ". ಯೋ ಎಂದರೆ

[50] http://www.sanskritweb.net/yajurveda/#TA

[51] https://vignanam.org/devanagari/mantra-pushpam.html

"ಚಲಿಸುವ". ಅಪ್ಸು ಎಂದರೆ "ಜೀವ ಉಸಿರು ರಕ್ಷಿಸುವ ತಾಯಿ". ನಾವಮ್ ಎಂದರೆ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ". ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾಂ ಎಂದರೆ "ಪೋಷಣೆಯ ಶಾಂತತೆ ಪಡೆಯಲು ಆಯುಧ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆ ಪ್ರಜ್ಞೆ". ಪ್ರತೇವ ಎಂದರೆ "ಪೋಷಣೆಯ ಅಮೃತ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕೊಡುಗೆ". ತಿಷ್ಠತಿ ಎಂದರೆ "ಶಾಂತತೆ ಪಡೆಯಲು ಆಯುಧ ಶಬ್ದವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸುವುದು", ಎಂಬ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ

ಏಳನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಚಲನೆಯ ವಾಯು

ಭದ್ರಂ ಕರ್ಣೇಭಿಃ ಶೃಣುಯಾಮ ದೇವಾಃ। ಭದ್ರಂ ಪಶ್ಯೇಮಾಕ್ಷಭಿರ್ಯಜತ್ರಾಃ ।
ಸ್ಥಿರೈರಂಗೈ ಸ್ತುಷ್ಟುವಾಗ್ಂಸಸ್ತನೂಭಿಃ । ವ್ಯಶೇಮ ದೇವಹಿತಂ ಯದಾಯುಃ ॥
ಸ್ವಸ್ತಿ ನ ಇಂದ್ರೋ ವೃದ್ಧಶ್ರವಾಃ । ಸ್ವಸ್ತಿ ನಃ ಪೂಷಾ ವಿಶ್ವವೇದಾಃ । ಸ್ವಸ್ತಿನ ಸ್ತಾರ್ಕ್ಷ್ಯೋ
ಅರಿಷ್ಟನೇಮಿಃ । ಸ್ವಸ್ತಿ ನೋ ಬೃಹಸ್ಪತಿರ್ದಧಾತು ॥ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿವಿಧ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಧಿಪತಿ, ಏಳನೇ ಚಲಿಸಬಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಭದ್ರಂ, ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕೇಳಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ ಮನೋವೈಶಾಲ್ಯದ ನೆರಳು, ತೆರೆಯುವುದು ಮೂರು - ಹಿಂದಿನದು, ಈಗಿನದು, ಮುಂದಿನದು, ಏಳನೇ ಚಲಿಸಬಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಭದ್ರಂ (ನೀನು) ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಇಡಲಾದದ್ದನ್ನು ವಿವಿಧ ಲೇಖಕರ ಹನಿಗಳ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹರಿವು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಯಾರು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹರಡುವರು (ವಾಯುವನ್ನು) ಇಂದ್ರಿಯಾಧಿಪತಿ ಸೇವೆಗೆ ಆಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧರ ಮಾನವ ಆತ್ಮ ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಕ್ಷೇಮ ಇಲ್ಲ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಜ್ಞಾನ ಪಾಲಿಸತಕ್ಕಂತಾ ಕ್ಷೇಮ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಮೂಲ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಡಿಪಾಯ ಕ್ಷೇಮ ಇಲ್ಲ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಕೊಡುವುದು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕ್ಷೇಮ. ಓಂ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆ.

ಜೀವ ಉಸಿರು ರಕ್ಷಣೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವುದು

ಯೋಽಪಾಂ ಪುಷ್ಪಂ ವೇದ ಪುಷ್ಪವಾನ್ ಪ್ರಜಾವಾನ್
ಪಶುಮಾನ್ ಭವತಿ । ಚಂದ್ರಮಾ ವಾ ಅಪಾಂ ಪುಷ್ಪಂ ।
ಪುಷ್ಪವಾನ್ ಪ್ರಜಾವಾನ್ ಪಶುಮಾನ್ ಭವತಿ । ಯ ಏವಂ ವೇದ ।
ಯೋಽಪಾಮಾಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಚಲಿಸುವ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಅರಳುತ್ತಿರುವ ಪುಷ್ಪ ಪುಷ್ಪದ ಜೀವಿಕೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಜೀವಿಕೆ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಚಂದ್ರಮಾ ನದಿ, ಅರಳುತ್ತಿರುವ ಪುಷ್ಪ ಪುಷ್ಪದ ಜೀವಿಕೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಜೀವಿಕೆ, ಭಾವನೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟದಿ ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಚಲಿಸುವ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವಂತೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು, ಅವಿಶ್ರಾಂತಾವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಪೋಶಿಸುವ ತಾಯಿ, ಆದೇ ರೀತಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಗಾಳಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿ ಚಲಿಸಲು, ಚಲನೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು, ಅವಿಶ್ರಾಂತಾವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ

ಪೋಶಿಸುವ ತಾಯಿ, ಆದೇ ರೀತಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಗಾಳಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ವಾಯು ಉತ್ಪಾದನೆ

ಅಗ್ನಿರ್ವಾ ಅಪಾಮಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯೋಽಗ್ನೇರಾಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಆಪೋವಾ ಅಗ್ನೇರಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯ ಏವಂ ವೇದ । ಯೋಽಪಾಮಾಯತನಂ
ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಬೆಂಕಿ ಜೀವಿಕೆ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಕೊಡುವುದು ಚಲಿಸುವ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಭಯವಿಲ್ಲದ ಕರೆ ಅಗ್ನಿ ಕೊಡುವುದು ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಚಲಿಸುವ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಸರಿಸಲು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ . ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬೆಂಕಿ ಉಡುಗೊರೆ ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು, ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕರೆದು ಚಲಿಸಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬೆಂಕಿ ಉಡುಗೊರೆ ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲೂ ಜೀವಿಕೆ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ

ವಾಯುರ್ವಾ ಅಪಾಮಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯೋ ವಾಯೋರಾಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಆಪೋ ವೈ ವಾಯೋರಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯ ಏವಂ ವೇದ । ಯೋಽಪಾಮಾಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಗಾಳಿ ಜೀವಿಕೆ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ವಾಯು ಕೊಡುವುದು ಚಲಿಸುವ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಭಯವಿಲ್ಲದ ಕರೆ ವಾಯು ಕೊಡುವುದು ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಚಲಿಸುವ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಗಾಳಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾದುದ್ದನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. ಜೀವ ಉಸಿರು ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಚಲಿಸುವ ಬೆಂಕಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕರೆದು ಒಣಗಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಚಲಿಸುವ ಬೆಂಕಿ ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಆಯುಧ ಅಮೃತಸವಿಯುವ ಆಭರಣ

ಅಸೌ ವೈ ತಪನ್ನಪಾಮಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯೋಽಮುಷ್ಯತಪತ ಆಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಆಪೋ ವಾ ಅಮುಷ್ಯತಪತ ಆಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯ ಏವಂ ವೇದ । ಯೋಽಪಾಮಾಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಆ ಎಲ್ಲರೂ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಶೋಕಿಸುತ್ತಿರುವವರು ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಚಲಿಸುವ ಅಂತಹ ಒಬ್ಬ ಶೋಕಿತನು ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಭಯವಿಲ್ಲದ ಕರೆ ಆದಾಗ್ಯೂ ಅಂತಹ ಒಬ್ಬ ಶೋಕಿತನು ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಚಲಿಸುವ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಜೀವ ಉಸಿರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕರೆದು ಒಣಗಲು ಅಮೃತ ವಾಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಆದೇ ರೀತಿಯಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಆಯುಧ ಅಮೃತಸವಿಯುವ ಆಭರಣ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕರೆದು ಚಲಿಸಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಆಯುಧ ಅಮೃತಸವಿಯುವ ಆಭರಣ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು

ಬದಲಿಸುವ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ . ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ

ಚಂದ್ರಮಾ ವಾ ಅಪಾಮಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯಶ್ಚಂದ್ರಮಸ ಆಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಆಪೋ ವೈ ಚಂದ್ರಮಸ ಆಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯ ಏವಂ ವೇದ । ಯೋಽಪಾಮಾಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಚಂದ್ರ ಆದಾಗ್ಯೂ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೋಲಿಕೆಯ ಚಂದ್ರ ವಾಸ ಭಾವನೆಯ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ. ಭಯವಿಲ್ಲದ ಕರೆ ಚಂದ್ರ ವಾಸ ಗಾಳಿಯಿಂದ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಚಲಿಸುವ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಚಂದ್ರ (ವಿಶುದ್ದ ಚಕ್ರ) ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿ ಚಲಿಸಲು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಆಯುಧ ಚಂದ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕರೆದು ಒಣಗಲು, ಚಂದ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ನೀಡುವುದು

ನಕ್ಷತ್ರ ತ್ರಾಣಿ ವಾ ಅಪಾಮಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯೋ ನಕ್ಷತ್ರ ತ್ರಾಣಾಮ ಅಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನ ವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಆಪೋ ವೈ ನಕ್ಷತ್ರಾಣಾಮಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯ ಏವಂ ವೇದ । ಯೋಽಪಾಮಾಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮೂರು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಆದಾಗ್ಯೂ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಚಲಿಸುವ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ

ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಭಯವಿಲ್ಲದ ಕರೆ ನಕ್ಷತ್ರದ ಹೆಸರುಳ್ಳ ಗಾಳಿಯಿಂದ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಚಲಿಸುವ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಮಿಂಚುವ ಮೂರು, ಮೂರರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಚಲಿಸುವ, ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚಲಿಸುವ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಮಿಂಚುವ ಮೂರು, ಮೂರು ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕರೆದು ಒಣಗಲು, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಮಿಂಚುವ ಮೂರು ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ಷಿಸುವ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ವಾಯು (ಆವಿ) ಧ್ಯಾನ

ಪರ್ಜನ್ಯೋ ವಾ ಅಪಾಮಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯಃ ಪರ್ಜನ್ಯಸ್ಯಾಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಆಪೋ ವೈ ಪರ್ಜನ್ಯಸ್ಯಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ । ಯ ಏವಂ ವೇದ ।
ಯೋಽಪಾಮಾಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮಳೆಯ ಮೋಡಗಳು ಆದಾಗ್ಯೂ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಭಯವಿಲ್ಲದ ಕರೆ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಿಂದ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಚಲಿಸುವ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ರಕ್ಷಿಸುವ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ವಾಯು (ಆವಿ) ಚಲಿಸುವ, ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಾಯು ರಕ್ಷಿಸುವ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ವಾಯು ಧ್ಯಾನ, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕರೆದು ಒಣಗಲು, ರಕ್ಷಿಸುವ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ವಾಯು ಧ್ಯಾನ, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು,

ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಮೃತ ಆಯುಧವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

ಸಂವತ್ಸರೋ ವಾ ಅಪಾಮಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯಃ ಸಂವತ್ಸರಸ್ಯಾಯತನಂ ವೇದ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಆಪೋ ವೈ ಸಂವತ್ಸರಸ್ಯಾಯತನಮ್ । ಆಯತನವಾನ್ ಭವತಿ ।
ಯ ಏವಂ ವೇದ । ಯೋಽಪ್ಸು ನಾವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾಂ ವೇದ । ಪ್ರತ್ಯೇವ ತಿಷ್ಠತಿ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಆದಾಗ್ಯೂ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ವರ್ಷವೆಲ್ಲಾ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಭಾವನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಭಯವಿಲ್ಲದ ಕರೆ ವರ್ಷವೆಲ್ಲಾ ಗಾಳಿಯಿಂದ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಕೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಚಲಿಸುವ ನೀರು ದೋಣಿ ದೃಡವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ದಿನವೂ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಮೃತ ಆಯುಧವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ಕರೆದು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಾಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಮೃತ ಆಯುಧವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಉಜ್ವಲತೆಯ ಧ್ಯಾನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕರೆದು ಒಣಗಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಮೃತ ಆಯುಧವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಉಜ್ವಲತೆಯ ಧ್ಯಾನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಬೆಳಕು ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯದ್ದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಚಲಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ರಕ್ಷಿಸುವ ತಾಯಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರು ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಪೋಷಣೆಯ ಶಾಂತತೆ ಪಡೆಯಲು ಆಯುಧ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಪೋಷಣೆಯ ಅಮೃತ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕೊಡುಗೆ ಶಾಂತತೆ ಪಡೆಯಲು ಆಯುಧ ಶಬ್ದವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸುವುದು.

ರಾಜನಂತಾ ಗಾಳಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿನಿಮಯಗೊಳಿಸುವುದು

ಓಂ ರಾಜಾಧಿರಾಜಾಯ ಪ್ರಸಹ್ಯ ಸಾಹಿನೇ । ನಮೋ ವಯಂ ವೈಶ್ರವಣಾಯ ಕುರ್ಮಹೇ ।
ಸ ಮೇ ಕಾಮಾನ್ ಕಾಮ ಕಾಮಾಯ ಮಹ್ಯಂ । ಕಾಮೇಶ್ವರೋ ವೈಶ್ರವಣೋ ದದಾತು ।
ಕುಬೇರಾಯ ವೈಶ್ರವಣಾಯ । ಮಹಾರಾಜಾಯ ನಮಃ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ರಾಜಮನೆತನದ ರಾಜನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಅದರಂತೆ ನೀವು, ಏಕೆಂದರೆ ಓಂ ಜಯಿಸಬೇಕು. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಕೇಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ನಾವು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಳಾಸದ ಆಮೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿನಿಮಯ, ಇಂದ್ರಿಯ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ನನಗಾಗಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಹಾದಿ. ಶ್ರಾವಣ ಮಾಡುವಿಕೆಗಾಗಿ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ನಿಧಿಯ ದೇವರು. ರಾಜನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಬಲವಾದ ರೂಪಿ ವಂದನೆಗಳು.

ಬ್ರಹ್ಮ ವಾಯು ಆತ್ಮ ಸತ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಆ ಗುಪ್ತ ಜೀವ ಶಕ್ತಿ

ಓಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮ। ಓಂ ತದ್ವಾಯುಃ । ಓಂ ತದಾತ್ಮಾ।
ಓಂ ತದ್ಸತ್ಯಮ್ । ಓಂ ತತ್ಸರ್ವಂ । ಓಂ ತತ್ಪುರೋರ್ನಮಃ ॥

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮ। ಓಂ ಅದು ವಾಯುಃ । ಓಂ ಅದು ಆತ್ಮಾ। ಓಂ ಅದು ಸತ್ಯವು । ಓಂ ಅದು ಎಲ್ಲವೂ । ಓಂ ಉನ್ನತ ತಂದೆಯೇ ವಂದನೆಗಳು ॥

ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ವಾಯು ನಿಮ್ಮ ಅಧಿಪತಿ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಆತ್ಮ

ಅಂತಶ್ಚರತಿ ಭೂತೇಷು ಗುಹಾಯಾಂ ವಿಶ್ವಮೂರ್ತಿಷು ।
ತ್ವಂ ಯಜ್ಞಸ್ತ್ವಂ ವಷಟ್ಕಾರಸ್ತ್ವ-ಮಿಂದ್ರಸ್ತ್ವಗ್ಂ ರುದ್ರಸ್ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುಸ್ತ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮತ್ವಂ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ।
ತ್ವಂ ತದಾಪ ಆಪೋ ಜ್ಯೋತೀರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೊತೆ ಮಾತ್ರ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಪಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ವಷಟ್ಕಾರ (ದೇವತೆಗೆ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸುವ ಉದ್ಗಾರ) ನಿಮ್ಮ ಮಾನವ ಆತ್ಮ ನಿಮ್ಮ ರುದ್ರರು ನಿಮ್ಮ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಅಧಿಪತಿ ನಿಮ್ಮ ದೂರದ ಸಮಯ, ಆ ರತ್ನದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಅಮೃತವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭೂಮಿ, ಒಂದು ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ ಭಯವಿಲ್ಲದ ಕರೆ.

ಈಶಾ (ಉಸಿರಾಟ) ಪರಿಶೀಲನೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಒಡೆಯ

ಈಶಾ ನ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯಾನಾಮ್ ಈಶ್ವರ ಸರ್ವ ಭೂತಾನಾಂ
ಬ್ರಹ್ಮಾಧಿಪತಿರ್ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ಅಧಿಪತಿರ್ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಶಿವೋ ಮೇ ಅಸ್ತು ಸದಾಶಿವೋಮ್ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈಶಾ ಕೊಡುಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯೆಗೂ ಈಶಾ ಪರಿಶೀಲನೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಒಡೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವೇದಗಳಿಂದ ಒಡೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಿವೋ ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇರಲಿ ಬಿಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಿವೋಮ್.

ಜಾಗೃತರಾಗಿ, ವಿಫಲದಿ ಮಲಗಿರುವ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ

ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಂ ಪದಗ್ಂ ಸದಾ ಪಶ್ಯಂತಿ ಸೂರಯಃ । ದಿವೀವ ಚಕ್ಷುರಾತತಮ್ ।
ತದ್ವಿಪ್ರಾಸೋ ವಿಪನ್ಯವೋ ಜಾಗೃವಾಗ್ಂ ಸಸ್ಸಮಿಂಧತೇ । ವಿಷ್ಣೋರ್ಯತ್ಪರಮಂ ಪದಮ್ ।

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ, ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಟನೂ, ಕಿರಣಗಳಿಂದ ದೂರ ಚಲಿಸುವವನು, ಯಾವಾಗಲೂ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಗಮನಿಸುವವನು ಅಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ವೇಗವುಳ್ಳವನು. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ದಿನವೂ ಚಲಿಸುವ ಹೃದಯದಿಂದ ನೋಡುವ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಧ್ಯಾವಂತರು ವೇಗದಿಂದ ಮುಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಾಗೃತರಾಗಿ, ವಿಫಲದಿ ಮಲಗಿರುವ ಏಳು ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ, ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಟನೂ, ಕಿರಣವುಳ್ಳವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ, ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಟನೂ, ಕಿರಣಗಳಿಂದ ದೂರ ಚಲಿಸುವವನು, ಯಾವಾಗಲೂ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಗಮನಿಸುವವನು ಅಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ವೇಗವುಳ್ಳವನು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ, ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಟನೂ, ಕಿರಣವುಳ್ಳವನು, ದಿನವೂ ಚಲಿಸುವ ಹೃದಯದಿಂದ ನೋಡುವ, ಅತ್ಯಂತ ಅಪೇಕ್ಷಿತ, ವಾಯುವನ್ನು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಧ್ಯಾವಂತರು ವೇಗದಿಂದ ಮುಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ,

ಜಾಗೃತರಾಗಿ ಅಂತಹ ವಾಯುವಿನಿಂದ ವಿಫಲದಿ ಮಲಗಿರುವ ಏಳು ಸಂಖ್ಯೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವರು.

ವಿವಿಧ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹರಿಸು

ಋತಗ್ಂ ಸತ್ಯಂ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಪುರುಷಂ ಕೃಷ್ಣಪಿಂಗಲಮ್ ।
ಊರ್ಧ್ವರೇತಂ ವಿರೂಪಾಕ್ಷಂ ವಿಶ್ವರೂಪಾಯ ವೈ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾನವ ಕುಲದ ಪ್ರಬುದ್ದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ ನಿರಾಕಾರ ಚೇತನ ಕಪ್ಪು ಹಾವು. ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸಮೀಪಿಸುವ, ವಿವಿಧ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹರಿಸು ವಂದನೆಗಳು.

ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಶಕ್ತಿ ಪೋಷಣೆ

ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ವಿದ್ಮಹೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಧೀಮಹಿ ।
ತನ್ನೋ ವಿಷ್ಣುಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಪದಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಆತ್ಮ ದೈವಿಕ ಮಾರ್ಗ, ಆನಂದಿಸಲು ಜ್ಞಾನ, (ಅದುವೇ) ಓಂ. ಆವಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ದೇವರನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೋಡುವೆನು ಪೋಷಿಸುವೆನು.

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ (ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆ) ಶಾಂತಿಃ (ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆ) ಶಾಂತಿಃ (ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆ)

ಅಧ್ಯಾಯ -12
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿದ್ಯೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಿಂದ

ದೇಹೋ ದೇವಾಲಯಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸ್ವಾತ್ಮಾದೇವ: ಸನಾತನಃ।
ತ್ಯಜೇದಜ್ಞಾನನಿರ್ಮಾಲ್ಯಂ ಸೋऽಹಂ ಭಾವೇನ ಪೂಜಯೇತ್ ||

ದೇಹಸ್ತ-ದೇವತಾ-ಚಕ್ರ-ಸ್ತೋತ್ರಮ್, ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಋಷಿಗಳು ಘೋಷಿಸಿದಂತೆ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ದೇವಾಲಯವೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರೊಳಗಿನ ಆತ್ಮವು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರು, ದಣಿದ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆತ್ಮವಾಗಿದೆ. ಅವಿವೇಕತೆ ಮತ್ತು ಅನುಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ನೀಡಬೇಡಿ, ಸೋಹಮ್ (ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ) ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಮುಖೇನ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದು (ಪೂಜಿಸುವುದು).

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಲೋಕಾ ರೂಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷದ್ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿಯೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವುದು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಉಪನಿಷದ್ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ "ಗಾಳಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದ ಶಿಕ್ಷಕನಿದ್ದಾನೆ ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಉಪನಿಷದ್/ಉಪನಿಷತ್ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ನೀಡುವ ಪದ ನಾಮದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ "ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂಬುದು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಹೆಸರು. ಆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಗರ್ಭ, ಜನ್ಮ ಜರಾಮರಣಾದಿ ದುಃಖಗಳು ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ನಾಶವಾಗುವದರಿಂದ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮದ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವದರಿಂದಲೂ ಈ ವಿದ್ಯೆಗೆ ""ಉಪನಿಷತು" ಎಂದು ಹಸರು." ವೇದಗಳ ಸಾರವೇ ಉಪನಿಷತ್ತು. ಮೊದಲು ತಂದೆ-ಮಕ್ಕಳ ಸಂವಾದರೂಪವಾಗಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಮಗನನ್ನು ಶಿಷ್ಯನೆಂದೂ ತಂದೆಯನ್ನು ಗುರುವೆಂದೂ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ವರುಣನ ಮಗನಾದ ಭೃಗುವೆಂಬಾತನು ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ""ಪೂಜ್ಯರೆ, ನನಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು" ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆಗ ವರುಣನು ಹೀಗೆಂದನು: "ಎಲೈ ಭೃಗುವೆ, ನೀನು ಕೇಳಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವು ಹೀಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಭೂತ (ಪ್ರಾಣಿಗಳೇ ಮುಂತಾದವು) ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಯಾವದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವವೋ ಅನಂತರ ಯಾವದನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಿರುವವೋ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಯಾವದರಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದಾಗಿಬಿಡುವವೋ ಅದನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡಿ ತಿಳಿಯುವವನಾಗು; ಅದೇ "ಬ್ರಹ್ಮವು" ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸಿದನು. ಆಗ ಭೃಗುವು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಂದೇ ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದನು. ಅವನಿಗೆ ವಿವಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಂಚ ಕೋಶಗಳಾದ ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ, ಆನಂದಮಯ ಇವುಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂದು ಅರಿವಾಯಿತು ಎಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಥೆಯ ಉಲ್ಲೇಕವಿದೆ.

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಭೋಧನೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ[52]

(ಇಲ್ಲಿಗೆ 2600 ಅಥವಾ 3000 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ರಚಿತವಾಗಿರುವುದು)

ಈಶಾವಾಸ್ಯ = ಈ ಶಾ ವಾ ಸ ಯ = ಎಂಬುದರ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ "ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಾಧಿಸಿ" ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು".

ಓಂ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದೀ ಉಸಿರಾಟವು ಅಮೃತದ ವಾಯುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ

ಓಂ | ಪೂರ್ಣಮದಃ ಪೂರ್ಣಮಿದಂ ಪೂರ್ಣಾತ್ಪೂರ್ಣಮುದಚ್ಯತೇ |
ಪೂರ್ಣಸ್ಯ ಪೂರ್ಣಮಾದಾಯ ಪೂರ್ಣಮೇವಾವಶಿಷ್ಯತೇ ||
ಓಮ್ ಶಾನ್ತಿಃ ಶಾನ್ತಿಃ ಶಾನ್ತಿಃ

ಅಕ್ಷರಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಹೊಳಪನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟ ಅಮೃತವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿಯು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಅಂತಿಮ ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶುದ್ಧ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು, ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವ ಜ್ಞಾನದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಗಾಳಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಡಲು ನೀರಿನ ಮನೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅದೃಷ್ಟ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು. ಓಂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಒಂದು ಆಯುಧ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಒಂದು ಆಯುಧ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಒಂದು ಆಯುಧ.

ವಿವರಣೆ:- ಓಂ ಮಂತ್ರದ ಅಜಪ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ನೀರು, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ವೀರ್ಯ, ಆಹಾರದ ಗಂಜಿ, ರಕ್ತ, ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿನ ಶೇಖಡ ಸುಮಾರು 78 ನೈಟ್ರೋಜನ್, 21 ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ತೇವಾಂಶ, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಮುಂತಾದ ವಾಯು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವಾಂಶಗಳು ಮಿಶ್ರಣದ ಪರಿಣಾಮ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಶಾಖಾವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಶಾಖದಿಂದ ಆವಿ ರೂಪದ ತೇಜಸ್ಸು ಉಳ್ಳ ವಾಯುವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕವಾದ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರ ತಲಪುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಖೇನ ಶುದ್ದವಾದ ಅಮೃತವಾಯುವನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯುವು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಶುದ್ದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಆಯುದವಾದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಅಮೃತವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಮೃತವಾಯುವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಿ ಸಾಗಿಸುವುದೇ ಓಂಕಾರ ಮಂತ್ರ.

ಜೀವಕುಲಕ್ಕೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸು ಮತ್ತು ಆಧಿಪತ್ಯ ನಡೆಸು

---

[52] ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ – ಉಪನಿಷದ್ ಭಾಷ್ಯಗಳು – ಯಳ್ಳಂಬಳಸೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಶರ್ಮ – ಹಾಗೂ ಆಧಿನಿಕ ಆನ್ಲೈನ್ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಕೋಷ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅನುವಾದಿಸಿರುವುದು

ಈಶಾವಾಸ್ಯಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ಯತ್ಕಿಞ್ಚ ಜಗತ್ಯಾಂ ಜಗತ್ ।
ತೇನ ತ್ಯಕ್ತೇನ ಭುಞ್ಜೀಥಾ ಮಾ ಗೃಧಃ ಕಸ್ಯ ಸ್ವಿದ್ಧನಮ್ ॥ ೧ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ ರಹಸ್ಯ :- (ಈಶ) ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಸಂಪರ್ಕಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಎಬ್ಬಿಸುವ ಗಾಳಿ ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು, ಶಾಂತವಾಗಿ ವರುಣನ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸೇರುವ ಅಮೃತವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವ ಘರ್ಜಿಸುವ ಶಬ್ದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ರತ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಬೆಳೆದು ಗರ್ಭವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗಂಜಿಯ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಘರ್ಜನೆ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಒಳಗೇ ಬೆಳೆದು ಜೀವ ಉಸಿರು ಆಗಮಿಸಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರ ತಾಯಿಯು ನೈತಿಕ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ, ಅಗ್ನಿಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇರುವ ಧ್ಯಾನದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈಶಾ ಎಂಬುದು ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ "ಈ" ಎಂದರೆ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು "ಶಾ" ಎಂದರೆ ಹೊರಬಿಡುವುದು, (ಪ್ರಾಣ ದೇವರು ಈಶ್ವರ) ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನ್ವೇಶಿಸಬೇಕು, ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಜೀವಕುಲಕ್ಕೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸು ಮತ್ತು ಆಧಿಪತ್ಯ ನಡೆಸು. ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಿಡುವುದು ಮಾಡಬೇಕು, ತೀವ್ರ ಆಸೆ ಬೇಡ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅದು ವಿಚಾರಣಾಪೂರ್ವಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನಾಪೂರ್ವಕ ಸಂಪತ್ತು.

ಸಂಶೋಧಿತ ವಿವರಣೆ:- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈಶ ನಿಂದ ಮುಚ್ಚು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಅರ್ಥೈಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಈ' ಎಂದು ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮೊದಲಿಗೆ ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಾಗ ತುಂಬಿ ನಾಬಿಯಬಳಿ ತುಂಬಿ ನಾಬಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ ಎಳೆದರೆ ಅದು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಾನ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ತುಂಬುವುದು. ನಂತರ 'ಶಾ' ಎಂದು (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ರೂಪದ ಅಮೃತವು ವಾಯು ರೂಪದ ಅಮೃತವು ಆವಿ ರೂಪವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಪರ್ಕಿತ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆಯದೆ ಬರೀ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕೂಡ ಅದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಇರುವ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಷಟ್ (ಆರು) ಚಕ್ರ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ನಾಡಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಎಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಚಲಿಸುವ ಅಂತಹ ಅಮೃತ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ಸಹಸ್ರಾರು ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ಮತ್ತೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ ತಂತುಗಳನ್ನು ಪುನರುಥಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅದು ನಾಡಿಗಳ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಎಡ ಮೂಗಿನ ಮುಖೇನ ಎಳೆದು ಶಾ ಎಂದು ಅದೇ ಮೂಗಿನ ಮುಖೇನ ಬಿಟ್ಟಾಗಲೂ ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿಯಾಗಿ ಅಮೃತ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆಯುವಾಗ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮದಲ್ಲೂ ಈಶಾ ಎಂದು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ನಂತರ ಓಂ ಎಂದು ಅಜಪದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿಯಾಗಿ ಅಮೃತ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸೋ ಹಮ್ ಎಂದು ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿಯಾಗಿ ಅಮೃತ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ವಾಯುವು ವೈದ್ಯರೂಪವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ

ಕುರ್ವನ್ನೇವೇಹ ಕರ್ಮಾಣಿ ಜಿಜೀವಿಷೇಚ್ಛತಂ ಸಮಾಃ ।
ಏವಂ ತ್ವಯಿ ನಾನ್ಯಥೇತೋಽಸ್ತಿ ನ ಕರ್ಮ ಲಿಪ್ಯತೇ ನರೇ ॥ ೨ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅವಿಭಜಿತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ದೇಹಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯತೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಹರಡಲು, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಕೊಡುಗೆ ಜೊತೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಅಮೃತ ತಾಯಿ ಗಾಳಿ. ಗರ್ಭದ ಗಾಳಿ ವರುಣನ ಕೊಡುಗೆ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಚಿಮ್ಮುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಖರತೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಮಾನತೆ ರಕ್ಷಿಸುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರುವ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಯಿತು.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬದುಕಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಜೀವಿಯು ಉದ್ದಾತ್ತ ಮನಸಿನಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಡುವುದು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಮನುಜ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಕರ್ಮವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ನೀರಿನ ಮನೆ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಉಡುಗೊರೆಯ ಸಂಪತ್ತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ವಾಯುವು ವೈದ್ಯರೂಪವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಶಗಳು ತೇಜೋಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಉಡುಗೊರೆ ಸಂಪತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅಮೃತವಾಯು, ಆವಿ ರೂಪದ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಮಂತ್ರದೀ ಸೇರುತ್ತಾ ಅಮೃತವನ್ನು ಚಿಮ್ಮುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಏರ್ಪಟ್ಟು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ವೈದ್ಯತೆಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅಮೃತವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸೇರುವ ಒಳಸೆಳೆದ ವಾಯು ದುಪ್ಪಾಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ಪಾದಿತ ಅಮೃತವಾಯುವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸಿತ್ತದೆ

ಅಸುರ್ಯಾ ನಾಮ ತೇ ಲೋಕಾ ಅನ್ಧೇನ ತಮಸಾವೃತಾಃ ।
ತಾಂಸ್ತೇ ಪ್ರೇತ್ಯಾಭಿಗಚ್ಛನ್ತಿ ಯೇ ಕೇ ಚಾತ್ಮಹನೋ ಜನಾಃ ॥ ೩ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಜೀವದ ಉಸಿರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಭೂಮಿಯನ್ನು (ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು) ಉಸಿರಾಡಲು ಕರೆದು ಅವಿಭಜಿತ ಅಮೃತದ ನೀರಿನ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಂಪತ್ತು) ಆವರಿಸಲು ವಿತರಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ರತ್ನವನ್ನು (ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು) ತಲುಪಲು ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಗರ್ಭವು, ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ) ಚಲಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ವಿಭಜಿಸುವ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ ಹರಿಯುವ) ಗಾಳಿ ಬೆಳಕನ್ನು ತಲುಪಲು, ಶುದ್ಧ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಲು (ವಾಯುವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಮೀಪಿಸಿ) ವೈದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕರೆದು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರುಗಳಿಂದ (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ದೇವರ ಜಗತ್ತು ಹೆಸರಿನ ಅವರನ್ನು ಮನುಜಕುಲ ಕೊನೆವರೆಗೆ ತಾಮಸ ಗುಣಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಿದ್ದರೆ. ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಸಾವಿನೆಡೆಗೆ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾರೂ ಅವನ ಆತ್ಮದ ಕಲ್ಯಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲದ ಜನರು. (ತಾಮಸ ಗುಣ ಎಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕತ್ತಲೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ಭ್ರಮೆ, ದೋಷ, ಭಾರ, ಭ್ರಮೆ, ಕಾಮು, ಕೋಪ, ಅಹಂಕಾರ, ದುಃಖ, ಮಂದತೆ, ಪಾಪ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ. ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ, ನಿರ್ಭಯತೆ, ಕಫ, ಉದಾಸೀನತೆ. ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಸಾಹದ ಕೊರತೆ.)

ವಿವರಣೆ:- ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೈಜ ವಿವರಣೆ ಇದೆ, ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಂತಲೂ ಅದುವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂತಲೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಆಚಾರ್ಯ ತ್ರಯರೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಗೊಂದಲವೇ ಮಾಡದೆ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಜೀವ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಅನುವಾದಗಳು ತಿಳಿಸುವ ಗ್ರಂಥಗಳು ದುರಾದೃಷ್ಟ ವಶಾತು ಮುಸ್ಲಿಂ ಮತಾಂಧರಿಂದ ನಾಶವಾಗಿರುವುದು ಚರಿತ್ರೆಯಾದರೆ, ಅಂತಹ ಹಲವು ಮತಾಂಧ ಹೊರಗಿನವರು ಮತ್ತು ನಮ್ಮವರಿಂದಲೇ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಅಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ

ಅನೇಜದೇಕಂ ಮನಸೋ ಜವೀಯೋ ನೈನದ್ದೇವಾ ಆಪ್ನುವನ್ಪೂರ್ವಮರ್ಷತ್ ।
ತದ್ಧಾವತೋಽನ್ಯಾನತ್ಯೇತಿ ತಿಷ್ಠತ್ತಸ್ಮಿನ್ನಪೋ ಮಾತರಿಶ್ವಾ ದಧಾತಿ ॥ ೪ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಜೀವ ಉಸಿರು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲು, ಅವಿಭಜಿತ ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲು ಗಾಳಿಯನ್ನು ದಾಟಲು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನದ ಶ್ಲಾಘಿತ ನೀರು, ಬೆಂಕಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಕರೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಗರ್ಭದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವ ಅಮೃತದ ಉಡುಗೊರೆ, ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅವಿಭಜಿತ ಗಾಳಿ, ತಾಯಿ (ಮೂಲಾಧಾರ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆ) ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವಂತೆ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಲುಗಾಡಿಸಲಾಗದ್ದು, ಏಕಮಾತ್ರವಾದದ್ದು, ಭಾವನಾ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಮೂಲವೂ, ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲದ್ದು, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಣೆದದ್ದು, ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ ಹರಿದುಬಂದಿದ್ದು, ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ಸರೋವರದಂತೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವ, ಅದರಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುವಂತದ್ದು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಅಶ್ವತ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಡುಗೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಜೀವ ಉಸಿರಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉಡುಗೊರೆಯ ರೂಪದ ಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಅದರಲ್ಲಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಉಸಿರಾಟವು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಾಣವಾಯು ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಾಯು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಉಪಯೋಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಖಾಂತರ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ಅಮೃತವಾಯುವನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಸ್ವರೂಪಿಣಿ ಶಕ್ತಿ ಮಾತೆ ತಾಯಿ ಹೀಗೆ ಅಮೃತ ವಾಯುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವ ವೈದ್ಯ ರೂಪದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ

ತದೇಜತಿ ತನ್ನೈಜತಿ ತದ್ದೂರೇ ತದ್ವನ್ತಿಕೇ ।
ತದನ್ತರಸ್ಯ ಸರ್ವಸ್ಯ ತದು ಸರ್ವಸ್ಯಾಸ್ಯ ಬಾಹ್ಯತಃ ॥ ೫ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ) ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಅಮೃತವು ಅದೇ ರೀತಿಯಾದುದ್ದನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ವಿಭಜಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದೇ ದ್ವಿಗುಣಹೊಂದುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ

ಅವಿಭಜಿತವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಮೃತವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ) ತದ್ರೂಪವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಗಾಳಿ, ಗಂಜಿ, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಧ್ಯಾನ, ಬೆಂಕಿಯ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ (ಆವಿಯೊಂದಿಗೆ) ಸೇವಿಸಲು ಅಮೃತವನ್ನು ಸೇರುವುದು, ವೈದ್ಯ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯಂತೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದು ಅಲುಗಾಡುವದು, ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯಾಗಿಯೂ ಅಲುಗಾಡುವದಿಲ್ಲ; ಅದು ದೂರದಲ್ಲಿರುವದು, ಅದು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವಂತದ್ದು ಅದು ಅಂತರಿಕವಾಗಿ ಮಾತಿನ ಅಂಗ, ಹೊರಗಿನಿಂದಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೂಗುವುದು. (ಜೀವರುಗಳ ಜೀವ ಎಂಬ ಮಾತೇ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವವನು ಎಂಬರ್ಥವುಳ್ಳದ್ದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣರೂಪವಾಗಿರುವ ವಾಯುವಿನ ವ್ಯಾಪಾರವು. ಅಪರಬ್ರಹ್ಮನೆನಿಸಿದ ಪ್ರಾಣನನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ವಾಯು ಅಥವಾ ಸೂತ್ರಾತ್ಮನೆಂದೂ ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಹಿರಣ್ಯ ಗರ್ಭನೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಕಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ಅಗ್ನಿ ಮುಂತಾದ ದೇವತೆಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೆಲಸವೆಲ್ಲವೂ ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ನಡೆಯುವವು, ಆ ವಾಯುವಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಚೈತನ್ಯವಿರುವದರಿಂದಲೇ ಅವು ನಡೆಯುವವು. ...... ಅವನು ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವವನು, ಬೆಳ್ಳಗಿರುವವನು, ಕಾಯವಿಲ್ಲದವನು, ವ್ರಣವಿಲ್ಲದವನು, ನರಗಳಿಲ್ಲದವನು, ಶುದ್ಧನಾಗಿರುವವನು, ಪಾವದ ಹೊಡೆತವಿಲ್ಲದವನು, ಕವಿಯು, ಮನೀಷಿಯು, ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಇರುವಾತನು, ಸ್ವಯಂಭು.)

ವಿವರಣೆ:- ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತವಾಯುವು ವಾಯುವನ್ನು ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಈ ವಿಭಜನೆಯು ಶಾಖವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರ ಗದ್ದಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹರಳು ಚಲ್ಲಿದರೆ ಪುರಿಯಾಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವು ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಗಂಜಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಒಕ್ಕೂಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವ ವೈದ್ಯ ರೂಪದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಗಳ ಸಂಗಮದಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾದಿಸುತ್ತದೆ

ಯಸ್ತು ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನ್ಯಾತ್ಮನ್ಯೇವಾನುಪಶ್ಯತಿ ।
ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಚಾತ್ಮಾನಂ ತತೋ ನ ವಿಜುಗುಪ್ಸತೇ ॥ ೬ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಗಾಳಿಯು ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಾಳಿಯ ಬೆಂಕಿಯು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿತರಿಸಲು ಹಾಗೆಯೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆದು ಅಧೀನ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಯಂ ಸಂಪರ್ಕ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಆತ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡ ತಂದೆಯೂ ಹರಿವು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಹದ ಗುಪ್ತ ಭಾಗದವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿನ ಇತರೆ ಅಪಾನ ವಾಯು, ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರೆ ವಾಯು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿನ ನೀರು, ಆಹಾರದ ಗಂಜಿ, ಆವಿ, ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿನ ವಿವಿದ ವಾಯು ರೂಪಕ ಅಂಶಗಳು, ವೀರ್ಯ, ಮಲಮೂತ್ರ, ಅಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇವುಗಳ ಸಂಗಮವು ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇಂತಹ ಸಮೃದ್ದಿಯು ನೀರಿನ ಮನೆಯಾದ

ಸ್ವಾಧೀಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯರೂಪದ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮೃದ್ಧಿಯು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಗಂಜಿಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗಮವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿನ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಅಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಂಗಮದೊಂದಿಗೆ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಅನಿಲವಾಗಿದೆ. ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಾಳಿಯ ಬೆಂಕಿಯೂ ಅಂದರೆ ಆವಿರೂಪದ ಗಾಳಿಯು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲು ಮತ್ತು ಚಲಿಸಲು ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಧ್ವನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಮೃತವು ಗರ್ಭಬಾಗದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು

ಯಸ್ಮಿನ್ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನ್ಯಾತ್ಮೈವಾಭೂದ್ವಿಜಾನತಃ ।
ತತ್ರ ಕೋ ಮೋಹಃ ಕಃ ಶೋಕ ಏಕತ್ವಮನುಪಶ್ಯತಃ ॥ ೭ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ) ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿಯ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಿ ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು, ಅಮೃತದ ಚಿಲುಮೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಅಮೃತದ ನೀರು, ಇದು ತಾಯಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೂರು ರತ್ನಗಳನ್ನು ಕರೆಯುವ ಶಬ್ದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ವೈದ್ಯ ಗಾಳಿ ಕರೆಯುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಆಯುಧವನ್ನು ಕರೆದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡಿ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸೇರಿ ಆಯುಧವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ನಿಕರವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಮೋಹ ಎಲ್ಲಿಯದ್ದು ಶೋಕ ಎಂದು ಏಕಾಂತವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. (ಅತೀಂದ್ರಿಯವಾಗಿರುವದರಿಂದ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗ ಗೋಚರವಾದದ್ದು ಸ್ಥೂಲ, ಅಲ್ಲದ್ದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂದು ವ್ಯವಹಾರ. ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ವಸ್ತುವೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ನಡುನಡುವೆ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಇದ್ದೀತೆಂದು ಶಂಕಿಸುವದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ, ಒಳಗೆ, ಹೊರಗೆ, ನಡುವೆ. ಎಂಬುದೆಲ್ಲವೂ ಆಕಾಶದಿಂದ ತೋರುವ ಭಾವನೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಒಳಗುಹೊರಗುನಡುವೆಗಳು ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ. ಶರೀರವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರುಗಳನ್ನೂ ಭೂತಗಳೆಂದು ಕರೆದಿದೆ.)

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಮೂಲಾಧಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ ಸ್ವರೂಪದ ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಸೇರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೆಂಕಿಯಂತಾ ವಾಯುವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಆವಿ ರೂಪದ ಅಮೃತದ ಚಿಲುಮೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಅಮೃತದ ನೀರು ಮಾತೃ ಸ್ವರೂಪಿಣಿ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯ ರೂಪದ ಗಾಳಿಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ದೇಹದ ಗರ್ಭಬಾಗದಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಆಯುದದಂತೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಸ್ಪರ್ಷದಿಂದ ಅಮೃತ ವಾಯು ಆದ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವೇಳೆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದುದ್ದು ಗರ್ಭಬಾಗವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಆಯುದ ರೂಪದ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ ಇನ್ನಿತರೆ ದೇಹ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಮುಖಾಂತರ ರಕ್ಷಿಸುವುದು. (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ).

ಗಾಳಿಯು ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ನಡುವೆ ವಾಹಕವಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ ಪರ್ಯಗಾಚ್ಛುಕ್ರಮಕಾಯಮವ್ರಣಮಸ್ನಾವಿರಂಶುದ್ಧಮ್ ಅಪಾಪವಿದ್ಧಮ್ ।

ಕವಿರ್ಮನೀಷೀ ಪರಿಭೂಃ ಸ್ವಯಮ್ಭೂರ್ಯಾ ಥಾತಥ್ಯತೋಽರ್ಥಾನ್ವ್ಯದಧಾಚ್ಛಾಶ್ವತೀಭ್ಯಃ ಸಮಾಭ್ಯಃ ॥ ೮ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಗಾಳಿ, ಬೆಂಕಿ, ಗಂಜಿ, ಮಂತ್ರಗಳ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಖರತೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಅಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಪೃಥ್ವಿ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ನೀರಿನ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಬಲ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನೀಡುವ ಗಾಳಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಗಾಳಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಹೊರಸೂಸುವುದು, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ, ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ರತ್ನವು ಗರ್ಭವನ್ನು ಸೇರುವ ರಕ್ಷಕ, ಜೀವ ಉಸಿರು ಕರೆದು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಂಜಿಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಚಲನೆ ನೀಡುವ ಬೆಂಕಿಯ ರಕ್ಷಕ, ಶುದ್ಧ ಆಯುಧವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ತೇವವನ್ನು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿಯು ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲು (ಸಹಸ್ರಾರ) ಒಂದು ಗಾಡಿಯಾಗಿ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ಶ್ವೇತವರ್ಣದವನು ದೇಹವಿಲ್ಲದವನು ಕಳಂಕವಿಲ್ಲದವನು ಸ್ನಾನವಿಲ್ಲದವನು ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದವನು ಲೋಪವಿಲ್ಲದವನು ಪಾಪವಿಲ್ಲದವನು ಗಾಯವಿಲ್ಲದವನು ಧರ್ಮೋಪದೇಶಕನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವವನು ಸ್ವಯಂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವವನು ಘಟನೆಗಳ ವಿವರವುಳ್ಳವನು ಮಾರಕವ್ಯಾಧಿ ನಾಶಕ್ಕೆ ಸೆಣಸುವವನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮನೆಸೇರುವವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇದಿಸುವವನು.

ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ

ಅನ್ಧನ್ತಮಃ ಪ್ರವಿಶನ್ತಿ ಯೇಽವಿದ್ಯಾಮುಪಾಸತೇ ।

ತತೋ ಭೂಯ ಇವ ತೇ ತಮೋಯ ಉ ವಿದ್ಯಾಯಾಂ ರತಾಃ ॥ ೯ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಅವಿಭಜಿತ ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಆಯುಧವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು, ಅವಿಭಜಿತ ವಿಭಜಿಸುವ ಗಾಳಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು. ಗರ್ಭವು ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಚಿಮ್ಮುವ ಗಾಳಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ತಲುಪಲು, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಗರ್ಭದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಧ್ವನಿಯ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಮಾನದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸರಿಸಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕುರುಡನ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯು ಆವರಿಸಿರುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ (ಯಾರು) ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಧೀನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಜನಕನಂತೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟರಾಗುವರು ಅದರಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಗಾಳಿ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ.

ವಿವರಣೆ:- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅಮೃತ ಜಲವು ಸರ್ವ ರೀತಿಯ ಸಂಗಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವಂತದ್ದು, ಅದು ಅವಿಭಜಿತವೂ ಕೂಡ, ಅಂತಹ ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಸುಷುಮ್ನ

ನಾಡಿ, ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ಆಯುದವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅವಿಭಜಿತ ಗಾಳಿ (ಆವಿಯ ವಾಯು) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ, ಮೊದಲಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಎದೆ, ನಾಬಿ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ ನಂತರ ನಾಭಿಯ ಬಾಗವನ್ನು ಒಳವಳೆದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು (ಆವಿಯ ವಾಯು) ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ವಿವಿದ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ವಾಯುವಿನ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವುದು, ನಾಡಿಗಳನ್ನು ರೋಗ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ವಿಮೋಚಿಸುವುದು. ಗರ್ಭ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅಮೃತ ವಾಯು ಮತ್ತು ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಗಳ ಸಂಗಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತ ಜಲ ಮತ್ತು ಅಮೃತವಾಯು (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ನಂತರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಮೃತ ಜಲ (ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್), ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರ್ಬಾನಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಶುದ್ದ ಕಾರ್ಬನ್ (ಇದು ವಿಷಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ) ಇಂತಹ ವಿವಿದ ಅಮೃತ ಧಾರೆ ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ವಿವಿದ ಸಂಪತನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವಾದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಫಲವಾಗಿ ಅಮೃತ

ಅನ್ಯದೇವಾಹುರ್ವಿದ್ಯಯಾಽನ್ಯದಾಹುರವಿದ್ಯಯಾ ।
ಇತಿ ಶುಶ್ರುಮ ಧೀರಾಣಾಂ ಯೇ ನಸ್ತದ್ವಿಚಚಕ್ಷಿರೇ ॥ ೧೦ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲು ಚಾಲನೆ ನೀಡಲು ಬೆಂಕಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನೀಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ತೀವ್ರತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಸಾಧಿಸಲು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬರಲು, ಧ್ವನಿಸುವ ಗಾಳಿ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಯಪಾಲಿಸಲು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಆಳುವಿಕೆಯ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೋಪ್ಯವಾದುದ್ದು ಅಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೊಂದು ರಹಸ್ಯವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಜ್ಞಾನ ಆದುದರಿಂದ ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಯಾರು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು ಸ್ವಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸೇರಿ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವಾದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಫಲವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ವನಿಸುತ್ತಾ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಅಮೃತ ವಾಯುವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶುದ್ದತೆಯನ್ನು (ಅಮೃತವನ್ನು) ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಆಯುಧವಾಗಿದೆ

ವಿದ್ಯಾಂ ಚಾವಿದ್ಯಾಂ ಚ ಯಸ್ತದ್ವೇದೋಭಯಂ ಸಹ ।
ಅವಿದ್ಯಯಾ ಮೃತ್ಯುಂ ತೀರ್ತ್ವಾ ವಿದ್ಯಯಾಮೃತಮಶ್ನುತೇ ॥ ೧೧ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಕ್ಕೂಟವು ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತ ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿಯ ನೀರಿನ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು

ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ತೇವವಾದ ಅಮೃತದ ಬೆಂಕಿ ಸತ್ತಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಮೆಯ ಉಡುಗೊರೆ ಗಾಳಿ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಧ್ವನಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಆಯುಧ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಜ್ಞಾನದ ಸಾವನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಮರತ್ವದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ನಡೆಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ) ವಿವಿದತೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಒಂದಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯು ತರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುವ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಂತೆ ಬೆಳಕನ್ನು (ಶಾಖವನ್ನು) ನೀಡುತ್ತದೆ. ತೇವಾಂಶದ ವಾಯು ಆವಿಯು ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಇದೂ ಕೂಡ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವೇ ಆಯುಧವಾಗಿದೆ. (ಇಲ್ಲಿ ಆಯುಧ ಎಂದರೆ ಗಾಳಿ).

ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಅನ್ಧಂ ತಮಃ ಪ್ರವಿಶನ್ತಿ ಯೇಽಸಮ್ಭೂತಿಮುಪಾಸತೇ ।
ತತೋ ಭೂಯ ಇವ ತೇ ತಮೋ ಯ ಉ ಸಂಭೂತ್ಯಾಂ ರತಾಃ ॥ ೧೨ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಜೀವ ಉಸಿರು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಪತ್ತು, ಅಮೃತ ಜಲ, ಆಯುಧವನ್ನು ಹೋಲುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಅವಿಭಜಿತ ಸೀಳುವ ಗಾಳಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಉಸಿರಾಟವು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲು ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಕರೆಯುವ ಗರ್ಭವು, ಗರ್ಭದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಧ್ವನಿಸುವ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಮೃತ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಹೊಳಪು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕುರುಡುತನವು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗದೆ ಅಥವಾ ಬದಲಾಗದೆ ಮಾಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಜನಕನಂತೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿಸುವುದು, ಅದರಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಲಾಭದಾಯಕದಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಅದೇ ರೀತಿಯಾದ ಇತರೆ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ವಾಯುಗಳನ್ನು, ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಆವಿಯನ್ನು, ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾಗಿ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚದರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಂತಿಮ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಗರ್ಭದ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಬಾಗದಲ್ಲಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. (ಉಪಯೋಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೊತೆಯಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಗುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ). ಈ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಅಮೃತ, ಹೊಳಪು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯು ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಬದಲಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಮೃತ ವಾಯು ನಾಡಿಗಳ/ನಾಳಗಳ ವಿಸ್ತರಣಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಅನ್ಯದೇವಾಹುಃ ಸಂಭವಾದನ್ಯದಾಹುರಸಂಭವಾತ್ ।
ಇತಿ ಶುಶ್ರುಮ ಧೀರಾಣಾಂ ಯೇ ನಸ್ತದ್ವಿಚಚಕ್ಷಿರೇ ॥ ೧೩ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಅದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ತೆರಳಲು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಅಮೃತವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಹೊಳಪನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲು ನೀಡಲು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಅವಿಭಜಿತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಸಲು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸಲು, ತೊಗಟೆಯನ್ನು (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲು, ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಅಮೃತದ ಉಡುಗೊರೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವುದು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವೇಗವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ರಹಸ್ಯವಾದ ಸ್ವಸ್ಥಬುದ್ದಿಯದ್ದು ಆದುದರಿಂದ ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಯಾರು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು ಸ್ವಷ್ಟ ದೃಷ್ಠಿಯುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರು ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿತವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಮೃತವನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹಾಗೂ ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಶುದ್ದತೆಯ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ವಾಯುವನ್ನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಜೀವ ನೀಡುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ನೀಡುವ ವಿವಿದ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ವಾಯುವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ಹರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ವಾಯುವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಲು ಉಸಿರಾಟದ ಚಾಲನೆಯ ವಾಯು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳುತ್ತದೆ. (ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆ ಅಥವಾ ವಾಸೋಡಿಲೇಷನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಜೀವಕೋಶದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಶಾಲವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕದ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.)

ಅಮೃತವಾಯುವು ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವುದು

ಸಂಭೂತಿಂ ಚ ವಿನಾಶಂ ಚ ಯಸ್ತದ್ವೇದೋಭಯಂ ಸಹ ।
ವಿನಾಶೇನ ಮೃತ್ಯುಂ ತೀರ್ತ್ವಾ ಸಂಭೂತ್ಯಾಮೃತಮಶ್ನುತೇ ॥ ೧೪ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಶಾಂತವಾಗಲು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗದೆ, ಹಿರಿಮೆಯ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸಲು, ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ವೈದ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುವ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆಯಾಗಲು ನೀರು ಸೇರಲು ಸತ್ತಂತೆ (ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ) ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾದುದ್ದನ್ನು ಆಯುಧ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಸತ್ತಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಮೃತದ ಜೊತೆಗೆ ಚಲಿಸಲು ಬೆಂಕಿ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಧ್ವನಿಸುವ ಆಯುಧ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂಲವು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸರ್ವನಾಶವು ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಶ್ರಮಿಸಿ ಅದರ ನಿಜವಾದ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡು ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಸಾವು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಆ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಲಾಭದಾಯಕದಿಂದ ಅಮರತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ (ಶಾಂತ) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ ಯಾವ ಗೊಂದಲವೂ ಇರಬಾರದು. ಗರ್ಭದ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತವಾಯುವು ಅಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸಲು ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾ ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಅಮೃತವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಗರ್ಭದ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತ ವಾಯುವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಲು ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ವಾಯುವು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ಆಯುಧವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಯುಧ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಮೃತದ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಜೊತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಆನಂದ

ಹಿರಣ್ಮಯೇನ ಪಾತ್ರೇಣ ಸತ್ಯಸ್ಯಾಪಿಹಿತಂ ಮುಖಮ್ ।
ತತ್ತ್ವಂ ಪೂಷನ್ನಪಾವೃಣು ಸತ್ಯಧರ್ಮಾಯ ದೃಷ್ಟಯೇ ॥ ೧೫ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಮೂರು ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಆನಂದವನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತಾ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪತ್ತಿನ ಅಮೃತವು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಅವಿಭಜಿತ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಕನನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ, ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ತಾಯಿ ಗಂಜಿಯು ಗಾಳಿಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಳಹದಿ ಮೂಲಗಳು ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅದು ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುವ ಹೊದಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಮರೆಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೀನು ಮುಸುಕು ತೆರೆದು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸು ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀಯೇ.

ವಿವರಣೆ:- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಉಡುಗೊರೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅದು ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ನೀರು ಇಂತಹ ಮೂರನ್ನೂ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶದ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ರೀತಿಯ ಸಮೃದ್ಧ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಆನಂದವು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮೃದ್ಧ ಅಂಶಗಳ ಅಮೃತವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ, ಇದು ರಕ್ಷಕವೂ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಿಕೆಯ ಅಂಶವೂ ಆಗಿದೆ. ಅಮೃತ ವಾಯುವು ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಗ್ನಿಯಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನ ತಪ್ಪಸ್ಸು ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಶಾಖಾವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದ ತಾಯಿ ಚಕ್ರ ಅಲ್ಲಿನ ಗಂಜಿಯ ಆವಿಯನ್ನೂ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

"ಸೋ ಹಮ್" ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉತ್ತಮ

ಪೂಷನ್ನೇಕರ್ಷೇ ಯಮ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಾಜಾಪತ್ಯ ವ್ಯೂಹ ರಶ್ಮೀನ್ಸಮೂಹ ।
ತೇಜಃ ಯತ್ತೇ ರೂಪಂ ಕಲ್ಯಾಣತಮಂ ತತ್ತೇ ಪಶ್ಯಾಮಿ ಯೋऽಸಾವಸೌ ಪುರುಷಃ ಸೋऽಹಮಸ್ಮಿ॥ ೧೬ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಅವಿಭಜಿತ ಒಂದೇ ಉಡುಗೊರೆಯ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು, ತಾಯಿಯನ್ನು (ಚಕ್ರಗಳನ್ನು) ತುಂಬಲು ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಗಾಳಿಯನ್ನು

ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಂಜಿ, ವೈದ್ಯ ಬೆಂಕಿ, ಆಯುಧ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹೊಣೆಮಾಡಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ನೀರು ಕುಡಿದು ಘರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನ, ಅಮೃತ, ಸಂತೋಷದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಅಮೃತ, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುವ ಆಯುಧಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು, ಗಾಳಿಯು ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಹಮ್ ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಧ್ವನಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯು ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ಪವಿತ್ರ ಪೂರ್ವಜರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣವುಳ್ಳ ಉತ್ಪಾದಕ ಶಕ್ತಿ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸು. ನೀವು ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಅದರ ಪ್ರಾಣಾಧಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿ. ಮರದ ಬೊಂಬೆಯಂತೆ ಒಂದೊಂದೂ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಅದು ಸೋ ಹಮ್ ಆದ ನಾವು.

ವಿವರಣೆ:- ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಡಯಾಕ್ಸೈಡ್, ನೀರಿನ ಅಂಶ, ಹಲವಾರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಬೀಜಾಂಶಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸೇರಲು ಅಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ನೀರು ಬೆಂಕಿಯ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶುದ್ದೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಗಾಳಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಇಲ್ಲಿನ ಗಂಜಿ, ವೈದ್ಯ ಬೆಂಕಿ, ಆಯುಧ, ಅಮೃತ ವಾಯು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಶಬ್ದಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನ, ಅಮೃತ, ಸಂತೋಷದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಅಮೃತ, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುವ ಆಯುಧಗಳು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಗಾಳಿಯು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. "ಸೋ ಹಮ್" ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು

ವಾಯುರನಿಲಮಮೃತಮಥೇದಂ ಭಸ್ಮಾನ್ತಂ ಶರೀರಮ್ ।
ಓಂ । ಕ್ರತೋ ಸ್ಮರ ಕೃತಂ ಸ್ಮರ ಕ್ರತೋ ಸ್ಮರ ಕೃತಂ ಸ್ಮರ ॥ ೧೭ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸೇರಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ನೀರು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗಲು, ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಚಂದ್ರನ ಭವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿ ತಾಯಿಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಯುದದಿಂದ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದುದ್ದನ್ನು ಸೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಓಂ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಗರ್ಭವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಅಮೃತದ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಗರ್ಭವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ನೀರಿನ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಅಮೃತದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯು ಶ್ವೇತವರ್ಣದ ಅಮರತ್ವವು ಆದುದರಿಂದ ಉಜ್ವಲ ಪ್ರಕಾಶದ ಭೂದಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯದಿಂದ ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಆತ್ಮ ಓಂ ಸಲ್ಲಿಕೆಯ ಸ್ಮರಣೆ ಸಾಧಿಸು ಪ್ರೀತಿಯ ದೇವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಿತವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು ಗರ್ಭದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೆಂಕಿಯು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ನೀರನ್ನು ಆವಿಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ವಾಯುವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಯುಧದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಮೃತ ವಾಯುವನ್ನು ಸೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಓಂ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕರೆದು ಗರ್ಭವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿನ ನೀರು, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದು ಅಮೃತದ ಗಾಳಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಅದು ಗರ್ಭವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ನೀರಿನ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ (ಆವಿಯಿಂದ) ಅಮೃತದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಅವಿಭಜಿತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಅಗ್ನೇ ನಯ ಸುಪಥಾ ರಾಯೇ ಅಸ್ಮಾನ್ವಿಶ್ವಾನಿ ದೇವ ವಯುನಾನಿ ವಿದ್ವಾನ್ ।
ಯುಯೋಧ್ಯಸ್ಮಜ್ಜುಹುರಾಣಮೇನೋ
ಭೂಯಿಷ್ಠಾಂ ತೇ ನಮ ಉಕ್ತಿಂ ವಿಧೇಮ ॥ ೧೮ ॥

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಜೀವ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುವ ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಲೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು), ಒಂದು ಶುಭ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ, ತೊಗಟೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು), ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಮಹಾನ್ ಅಸ್ತ್ರದಿಂದ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವು ಮಿದುಳಿನ ಮೂಗಿನಿಂದ, ಹಿರಿಮೆಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಗಟೆಯನ್ನು (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು) ನೀಡಲು ಹೋಗಿ, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅವಿಭಜಿತ ನೀರು ಬೆಂಕಿಯ ಅಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಕರೆದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿದ್ವಾಂಸನಾದ ಅಗ್ನಿ ದೇವನೇ ಲೌಕಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಥವಾ ಹೋಗುವ ಪ್ರಕಾಶವುಳ್ಳದ್ದಾಗಲೀ. ಅಗ್ನಿಯು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೋ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಸ್ತನಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾವು ವಂದಿಸುವೆವು.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಅವಿಭಜಿತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೀಜಾಂಶಗಳು ಜೀವಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿಯ ವಾಯು ಅಂಶಗಳು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಅಜಪ ಮಂತ್ರ, ಇವುಗಳು ಗರ್ಭಪ್ರದೇಶದವರೆಗೆ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯ ವಾಯು ಅಂಶಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಿಂದ ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾದುದ್ದು ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಗಂಜಿಯ ಅಂಶಗಳು ಇರುತ್ತದೆ, ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಆವಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆಯ ಗಾಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು

ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಿಭಜಿತ ಆವಿಯಯೊಂದಿಗೆ ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಮೃದ್ಧತೆಯನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಭೋಧನೆ

ತೈತ್ತಿರೀಯ = ತ ಐ ತ ತಿ ರೀ ಯ = ಎಂಬುದರ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ ಅರ್ಥ "ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಅಮೃತವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ", ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು".

ಇದು ಕೃಷ್ಣಯಜುರ್ವೇದದ ತೈತ್ತಿರೀಯಸಂಹಿತೆಯ ವೇದಾಂತ-ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ತೈತ್ತಿರೀಯ ಆರಣ್ಯಕದ ೭,೮,೯ನೇ ಅಧ್ಯಾಯಗಳೇ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಇದರ ೩ ಭಾಗಗಳಾಗಿ - ಶೀಕ್ಷಾವಲ್ಲೀ, ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಲ್ಲೀ ಹಾಗೂ ಭೃಗುವಲ್ಲೀ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಶ್ರಮದಿಂದ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿದೆಸೆಯಿಂದ) ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ಮೋಕ್ಷಾರ್ಥೀ ಬ್ರಹ್ಮಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ, ಸರಳವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹತ್ತ್ವಪೂರ್ಣ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಶೀಕ್ಷಾವಲ್ಲೀ / ಶಿಕ್ಷಾವಲ್ಲಿಯು ೧೨ ಅನುವಾ-ಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು 'ಏನೇನು ಕಲಿಯಬೇಕು, ವೇದೋಚ್ಚಾರಣಾಕ್ರಮ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ನೀತಿಬೋಧ-ಕವಿಚಾರ-ನಿಯಮಗಳ ಸಹಿತ ಮೂಲಭೂತ ಜ್ಞಾನದ ತಳಹದಿಯಾಗಿದೆ. ಎರಡನೆಯದಾದ ಆನಂದವಲ್ಲಿ / ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ-ವಲ್ಲಿಯು 'ಬ್ರಹ್ಮವು ಆನಂದ-ಸ್ವರೂಪ' ಎಂಬುದನ್ನು ೯ ಅನುವಾಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ / ಕೊನೆಯದಾದ ಭೃಗುವಲ್ಲಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದು. ಇದರಲ್ಲೇ ವರುಣನು ತನ್ನ ಮಗ ಭೃಗುವಿಗೆ ವಾರುಣೀ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಿದ ಕುರಿತು ೧೦ ಅನುವಾಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಪಸರಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ

ಭೂರಿತಿ ವಾ ಅಯಂ ಲೋಕಃ। ಭುವ ಇತ್ಯನ್ತರಿಕ್ಷಮ್ ।
ಸುವರಿತ್ಯಸೌ ಲೋಕಃ। ಮಹ ಇತ್ಯಾದಿತ್ಯಃ।
ಆದಿತ್ಯೇನ ವಾವ ಸರ್ವೇ ಲೋಕಾ ಮಹೀಯನ್ತೇ ॥ ೨॥

ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಆನ್ವಾಕ-5 ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಸೆಳತದಿಂದ ಸರಿಸು, ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಸಹಿಷ್ಣತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಒಲವು ಸೆಳೆಯಲು ಸುಲಭ, ಆ ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ಲೋಕಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಏಳನೇ ಚಂದ್ರನ ಭವನದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಏಳನೇ ಚಂದ್ರನ ಭವನವಾದ ಇಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ಲೋಕಗಳು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳು ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು. ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ವಾಯುವು ಎಲ್ಲಾ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ ಮನುಜನ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಬಾಗದ ಕಡೆಗೆ ವಾಯು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪಸರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅದರ ವಿಧಿ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ವಾಯುವನ್ನು ಹೀಗೆ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ

ಅಲ್ಲಿನ ಸಮೃದ್ದತೆಯ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಸಮೃದ್ದವಾಗಿ ಹರಡಿ ಏಳನೇ ಚಕ್ರವಾದ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಚಂದ್ರಭವನ ಎಂದೂ ನಾಮಾಂಕಿತವಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ವೃಷಣ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಮಧ್ಯೆ ಬೆನ್ನುಹಿರಿ ಕೊನೆಯಾಗುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಮೂಗು ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಧೀಷ್ಟಾನ ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಹಂತದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ ನಾಭಿಯ ಹಂತದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ ಹೃದಯ ಹಂತದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಳಿ ಉಗುಳು ನುಂಗುವ ಹಂತದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಎರಡು ಹುಬ್ಬಿನ ನಡುವೆ ಹಂತದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ ಬ್ರಹ್ಮ ರಂದ್ರದ ಬಳಿ ಬರುತ್ತದೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿದ ರೀತಿಯ ನಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಆವಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜೀವ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚ ಕೋಶಗಳ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹರಿಸುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಸಾಧಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ದಕ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ವಾಯು ಚಾಲನೆ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗಾಗಿದೆ

ಭೂರಿತಿ ವಾ ಅಗ್ನಿಃ । ಭುವ ಇತಿ ವಾಯುಃ ।
ಸುವರಿತ್ಯಾದಿತ್ಯಃ । ಮಹ ಇತಿ ಚನ್ದ್ರಮಾಃ ।
ಚನ್ದ್ರಮಸಾ ವಾವ ಸರ್ವಾಣಿ ಜ್ಯೋತೀಂಷಿ ಮಹೀಯನ್ತೇ ॥ ೩॥

ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಅನ್ವಾಕ-5 - ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯು ಹೋಗುವುದು, ವಾಯು ಪಡೆಯುವುದು. ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಸೆಳತದಿಂದ ಸರಿಸು, ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಂತೆ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಒಲವು ಏಳನೇ ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಲು ಸುಲಭ. ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದ ಕಡೆ ಸಮೃದ್ದವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಒಳ ಬರುತ್ತದೆ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೆಂಕಿ ರೂಪದ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಫೈರ್) ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದ ವರೆಗೆ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಸರಿಸಬೇಕು. ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಒಳ ಸೆಳೆಯುವ ಮುಖೇನ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದ ಉಳಿದ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ಹರಡಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಉಸಿರು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಸೆಳೆಯುವುದು ಸುಲಭ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಶ್ರಮ ಬೇಡ. ಹೀಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಮೃದ್ಧ ಅಂಶಗಳು ಸಕಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ನರ ನಾಡಿಗಳು ಅಮೃತಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಹಸ್ರಾರದ ಮಿದುಳಿನ ಬಾಗವೂ ಶೇಖಡ 100 ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಜ ಗರಿಷ್ಠ 5 ರಿಂದ 25 ಶೇಖಡ ತನ್ನ ಮಿದುಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನ ಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಉಸಿರಾಟಾದ ವಿಧಾನದಿಂದ ಶೇಖಡ 100 ಮಿದುಳು ಪುನಶ್ಚೇತನ ಆಗುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಜನು ಅಂತಹ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ತಾನು ಪೂರ್ವಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವ ಸಕಲ ವಿದ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಧ್ವಾಂಸರು.

ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಏರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಂತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನ ಧಾರೆ ಇದೆ

ಭೂರಿತಿ ವಾ ಋಚಃ। ಭುವ ಇತಿ ಸಾಮಾನಿ।
ಸುವರಿತಿ ಯಜೂಂಷಿ। ಮಹ ಇತಿ ಬ್ರಹ್ಮ
ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಾವ ಸರ್ವೇ ವೇದಾ ಮಹೀಯನ್ತೇ ॥ ೪॥

ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಆನ್ವಾಕ-5 ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಸೆಳತದಿಂದ ಸರಿಸು, ಪವಿತ್ರ ಋಗ್ವೇದ ಮಂತ್ರವು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮವೇದ ಮಂತ್ರದ ವಾಯು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಒಲವು ಯಜುರ್ವೇದ ಮಂತ್ರವು ಸೆಳೆಯಲು ಸುಲಭ. ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ವೇದಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಜ್ಞಾನವೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾಯುವನ್ನು ಸೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವಿದೆ.

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಎಂಬ ನಾಮವನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸತ್ ಚಿತ್ ಆನಂದ ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿ ವಿವಿದವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸತ್ ಎಂದರೆ "ವಾಯು ಅಮೃತ" ಚಿತ್ ಎಂದರೆ "ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸು" ಆನಂದ ಎಂದರೆ "ಬಾಗಿದ ಕೊಡುಗೆಯ ಕಡೆಗೆ". ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಾಗಿದ ಕೊಡುಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಅದರ ಕಡೆಗೆ ವಾಯು ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕಳಿಸುವುದೇ ಸತ್ ಚಿತ್ ಆನಂದ. ವಾಯು, ಸೂತ್ರ, ಸತ್ಯ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಎಂಬುದಾಗಿರುವ ಪರ್ಯಾಯಶಬ್ದಗಳು ಯಾವನಿಗೆ ವಾಚಕವಾಗಿದೆಯೋ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನು ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

"ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ" - ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ "ವೇದ ವಿಜಾನಾತಿ ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಇತಿ ! ತಸ್ಯ ಇದಂ ಫಲಮ್ ಉಚ್ಚತೇ | ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವಾಯು ಅಮೃತವು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ, ನೀರು ಬೆಂಕಿ ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ". ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಮೃತವು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ

ಭೂರಿತಿ ವೈ ಪ್ರಾಣಃ। ಭುವ ಇತ್ಯಪಾನಃ। ಸುವರಿತಿ ವ್ಯಾನಃ।
ಮಹ ಇತ್ಯನ್ನಮ್। ಅನ್ನೇನ ವಾವ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಾಣಾ ಮಹೀಯನ್ತೇ ॥ ೫॥

ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಆನ್ವಾಕ-5 ಶ್ಲೋಕ 5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿ ಬೀಸುವಿಕೆ ಸೆಳತದಿಂದ ಸರಿಸು, ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಅಪಾನ ವಾಯು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಒಲವು ವ್ಯಾನ ವಾಯು ಸೆಳೆಯಲು ಸುಲಭ. ಆಹಾರವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣವಾಯು ಪರಿಸರದಿಂದ ಮನುಜನು ಒಳಗೆ ಎಳೆಯುವ ವಾಯು ಆಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಜೀವಾಂಶಗಳು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಶಾಖ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವೂ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಇತರೆ ವಾಯು ಅಂಶಗಳು ಆಹಾರ ರೂಪಕವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ, ನೀರು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಗಂಜಿ, ಆವಿ, ಕಾರ್ಬಾನಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಇತರೆ ವಾಯು ಅಂಶಗಳು ಆಹಾರ ರೂಪಕವಾಗಿ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಮೃತ ಆವಿ ರೂಪದ ನೀರು ವಿವಿಧ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ಆಹಾರ ರೂಪದ ವಿವಿಧ

ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅಂತಹ ವಾಯುಗಳು ಪ್ರತೀ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ಹರಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಹಸ್ರಾದ ಮುಖೇನ ಹರಡುವ ಕಾರ್ಯಾದಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಾರದು.

ಆವಿಯ ಆಹಾರ ರೂಪಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಅಮೃತದ ಹನಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

ತಾ ವಾ ಏತಾಶ್ಚತಸ್ರಶ್ಚತುರ್ಧಾ । ಚತಸ್ರಶ್ಚತಸ್ರೋ ವ್ಯಾಹೃತಯಃ ॥

ತಾ ಯೋ ವೇದ । ಸ ವೇದ ಬ್ರಹ್ಮ ।

ಸರ್ವೇಽಸ್ಮೈ ದೇವಾ ಬಲಿಮಾವಹನ್ತಿ ॥ ೬॥

ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಆನ್ವಾಕ-5 ಶ್ಲೋಕ 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಸಮೀಪಿಸಿದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೂತ್ರ, ಕೆಳಗೆ ಜಾರುವ ತುಂತುರು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು. ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾತು ಚಲನೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿಸು ಮಾತಿನ ಕಣ, ಕೆಳಗೆ ಜಾರುವ ನಾಲ್ಕು ಮಾತಿನ ಕಣ ತಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಚಲಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೂತ್ರ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಗಾಳಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಎಲ್ಲವೂ ಅವನಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ದೈವಿಕ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ.

ವಿವರಣೆ:- ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ಗರ್ಭ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂಗಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿನ ಶಾಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬೆಂಕಿ ನೀರು ವಾಯುವಿನ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಾ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆವಿಯು ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅಮೃತದ ನೀರಾಗಿ ಹನಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಉಸಿರಾಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಗಾಳಿ ಚಲಿಸುವ ಜ್ಞಾನ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಸೂತ್ರ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ದೈವಿಕ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ದೇವಾ ಪದದ ಆಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ದೇವ ಎಂಬ ಪದದ ಆಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದ್ದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರಿಂದ ದೈವಿಕ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರಿನ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದಾಗಿದೆ.

ಕುಳಿತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಧ್ಯಾನ

ಭೂರಿತ್ಯಗ್ನೌ ಪ್ರತಿತಿಷ್ಠತಿ। ಭುವ ಇತಿ ವಾಯೌ। ಸುವರಿತ್ಯಾದಿತ್ಯೇ। ಮಹ ಇತಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ।

ಆಪ್ನೋತಿ ಸ್ವಾರಾಜ್ಯಮ್। ಆಪ್ನೋತಿ ಮನಸಸ್ಪತಿಮ್। ವಾಕ್ಪತಿಶ್ಚಕ್ಷುಷ್ಪತಿಃ।

ಶ್ರೋತ್ರಪತಿರ್ವಿಜ್ಞಾನಪತಿಃ। ಏತತ್ತತೋ ಭವತಿ। ಆಕಾಶಶರೀರಂ ಬ್ರಹ್ಮ

ಸತ್ಯಾತ್ಮ ಪ್ರಾಣಾರಾಮಂ ಮನ ಆನನ್ದಮ್। ಶಾನ್ತಿಸಮೃದ್ಧಮಮೃತಮ್।

ಇತಿ ಪ್ರಾಚೀನಯೋಗ್ಯೋಪಾಸ್ವ ॥ ೨॥

ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಅನ್ವಾಕ 6 ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಸೆಳತದಿಂದ ಸರಿಸು ಅಗ್ನಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ, ಮತ್ತೆ ಅಸ್ಥಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ವಾಯುವು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಏಳನೇ ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಲು ಸುಲಭ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಒಲವು. ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ. ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸು. ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಭಾವಂತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸು. ಸುತ್ತುವ ನಿಪುಣ, ನೋಡುವ ನಿಪುಣ, ಗಾಳಿ. ವೇದ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ನಿಪುಣ, ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ ನಿಪುಣ. ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಂದ

ಜನಕನಂತೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದ ಶರೀರ ಆತ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷಕರ. ಶಾಂತಿ ಸಮೃದ್ದವು ಅಮೃತವು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ, ಕುಳಿತು ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಧ್ಯಾನ.

ಪಂಚ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಪಂಚ ಅಂಗಗಳ ಚಲನೆಯ ಜ್ಞಾನ

ಪೃಥಿವ್ಯನ್ತರಿಕ್ಷಂ ದ್ಯೌರ್ದಿಶೋಽವಾನ್ತರದಿಶಾಃ । ಅಗ್ನಿರ್ವಾಯುರಾದಿತ್ಯಶ್ಚನ್ದ್ರಮಾ
ನಕ್ಷತ್ರಾಣಿ । ಆಪ ಓಷಧಯೋ ವನಸ್ಪತಯ ಆಕಾಶ ಆತ್ಮಾ । ಇತ್ಯಧಿಭೂತಮ್ ॥
ಅಥಾಧ್ಯಾತ್ಮಮ್ । ಪ್ರಾಣೋ ವ್ಯಾನೋಽಪಾನ ಉದಾನಃ ಸಮಾನಃ ।
ಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರಂ ಮನೋ ವಾಕ್ ತ್ವಕ್ । ಚರ್ಮ ಮಾಂಸಂ ಸ್ನಾವಾಽಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜಾ ॥
ಏತದಧಿವಿಧಾಯ ಋಷಿರವೋಚತ್ । ಪಾಙ್ಕ್ತಂ ವಾ ಇದಂ ಸರ್ವಮ್ ।
ಪಾಙ್ಕ್ತೇನೈವ ಪಾಙ್ಕ್ತಂ ಸ್ಪೃಣೋತೀತಿ ॥ ೧ ॥

ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಅನ್ವಾಕ 7 ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಶ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿ ಗೊರಕೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರದೇಶದ ದೈವಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬೇಟಿಕೊಡು. ದೇವರ ತಾಯಿ ಚಂದ್ರಭವನದ ಒಂದು ಗಡಿಗೆ, ಶ್ರಮದಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ ಚಲನೆ, ಶಕ್ತಿ ಚಲನೆ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನದ ಜ್ಞಾನ. ಔಷದ ಚಲಿಸುವ ಹಾದಿ, ಸ್ವತಃ ಆಕಾಶದ ವಾಯು, ತಪಸ್ವಿ ಚಲನೆಯ ಹಂಬಲಿಕೆಯು ಸೌಖ್ಯವು. ಸ್ವಯಂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ, ವ್ಯಾನ, ಅಪಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನ (ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ); ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶ (ಅವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಂಚ ಅಂಗಗಳು); ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ (ಅವು ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಪಂಚ ಪದಾರ್ಥಗಳು). ಜ್ಞಾನ ವಾಯು ಪ್ರಸರಣ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ಸಾಹ, ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರ ಬರಲು ಅಮೃತ ಕೊಡುಗೆ. ಐದು ವಿಧ ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಇದುವೇ ಎಲ್ಲವೂ. ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಐದು ವಿಧ ನಂತರ ಐದು ವಿಧ ವಿಮೋಚನೆಗೊಳಿಸು (ಪಂಚೇದ್ರಿಯಗಳು) ಚಲಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ಹದಿನೈದು ಸಂಖ್ಯೆ.

ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿ, ಗಗನ ಮಂಡಲ, ಆಕಾಶ, ಮುಖ್ಯ ದಿಕ್ಕುಗಳು, ಮಧ್ಯಂತರ ದಿಕ್ಕುಗಳು (ಪಂಚ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ); ಬೆಂಕಿ, ಗಾಳಿ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು (ಪಂಚ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ); ನೀರು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಮರಗಳು, ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಮತ್ತು ದೇಹವು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪಂಚ ಅಂಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ, ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ: ಪ್ರಾಣ, ವ್ಯಾನ, ಅಪಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನ (ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ); ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮಾತು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶ (ಅವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಂಚ ಅಂಗಗಳು); ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ (ಅವು ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಪಂಚ ಪದಾರ್ಥಗಳು). ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದ ನಂತರ, ಋಷಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದರು, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಐದು (ಪಂಚಮಯವು). ಹೀಗಾಗಿ, ಒಳ ಐದು (ಪಂಚಮಯವನ್ನು) ಅನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಐದು (ಪಂಚಮಯವು) ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ:- ಪಂಚ ವಾಯುಗಳಾದ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ ಇವುಗಳ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸೂಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ :- ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು

ಅಪಾನ :- ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

ವ್ಯಾನ :- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆ

ಸಮಾನ :- ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

ಉದಾನ :- ಅವಿಭಜಿತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಧ್ವನಿಸುವುದು

ವೇದ ಬಂದ ಶಬ್ದ ಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ಕುಂಡಲಿನಿ

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ವೇದ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬಂದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ. "ವೇದೇನ ವೈ ದೇವಾ ಅಸುರಾಣಾಂ ವಿತ್ತಂ ವೇದ್ಯಮವಿಂದತ ತದ್ವೇದಸ್ಯ ವೇದತ್ವಂ"

ಅಕ್ಷರಶಃ ಭಾವಾರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ:- ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತೊಗಟೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಅದೇ ರೀತಿಯಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ, ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹರಡಲು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಲು, ಅವಿಭಜಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡುವುದು, ವರುಣನ (ನೀರಿನ) ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಮಾಡಲು ವಾಯು ಧ್ಯಾನವು ಹರಡುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇದರ ಸಾರಾಂಶ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು:--ದೇವತೆಗಳು ಅಸುರರ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು (ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು) ವೇದದಿಂದ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡರು. ಆದುದರಿಂದ ಇದು ವೇದ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಕೋಶದಿಂದ ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಕಲಾದ ಅರ್ಥ:- ವೇದೇನ (ವೇದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ) ವೈ (ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ) ದೇವಾ (ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಂಗ) ಅಸುರ (ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ) ಅಣಾಂ (ಅಧೀನವಾಗು) ವಿತ್ತಂ (ತರಬೇತಿ ಪಡೆದರು) ವೇದ್ಯಮವಿಂದತ (ವಿಂಧ್ಯಾ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) (ವಿಂಧ್ಯಾ ಪರ್ವತ ಭರತ ವರ್ಷದ 7 ಪರ್ವತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು) ತದ್ವೇದಸ್ಯ (ಆ ಪೂಜೆ) ವೇದತ್ವಂ (ವೇದದ ಸ್ವರೂಪ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಂಗಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಅಧೀನವಾಗು 7 ಪರ್ವತದಲ್ಲಿ (ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ) ಪ್ರಮುಖವಾದ ವಿಂಧ್ಯಾ ಪೂಜೆ ವೇದದ ಸ್ವರೂಪ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವಿಂಧ್ಯಾ ಎಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಥದ ಜೊತೆಗೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಅದೇ ರೀತಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂಜಾ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವೇದದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ವೇದವಾಕ್ಯವೆಂಬುದು ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದೇ ಹೊರತು ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಭೋಧನೆ

ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ

ಮಂ ॥ ಆವಿಃ ಸನ್ನಿಹಿತಂ ಗುಹಾಚರಂ ನಾಮ ಮಹತ್ಪದಂ |
ಅತ್ರೈತತ್ಸರ್ವಮರ್ಪಿತಮೇಜತ್ಪ್ರಾಣನ್ನಿಮಿಷಚ್ಚ ಯತ್ ॥ 1 ॥

ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿತ್ಯಾವ್ಯಕ್ತ ಸ್ವರೂಪನಾದ, ಸರ್ವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾದ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಉತ್ತಮನಾದ, ಹೊಂದಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಶ್ರೀ ಹರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ತಭಾಷೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ವಿಶೇಷ ಚೇಷ್ಟೆಗಳುಳ್ಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸಿ ಕೂಡಿದಂತ, ಜಾಗೃತಸ್ವಪ್ನಸುಷುಪ್ತಿ ಅವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೀನು ಏನು ತಿಳಿದಿದ್ದೀಯಿ, ಆ ಜಗತ್ತು ಶ್ರೀ ಹರಿಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಹರಿ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ - ಶ್ರೀ ಅಂದರೆ ಸರಸ್ವತಿ, ಹರಿ ಎಂದರೆ ವೈದ್ಯೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಅರ್ಥಾತ್ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆ, ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ನೀರು ರೂಪಕವಾದ ಅಮೃತ ಧಾರೆ ಈ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆ, ನಿತ್ಯವೂ ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸರ್ವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವ ತುಂಬುವ ವೈದ್ಯೆ ಆಗಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ (ಹೃದಯ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ) ಸಂಚರಿಸಲು, ಹೊಂದಲು, ಉತ್ತಮವಾದ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಷೆ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಣವ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ

ಮಂ ॥ ಪ್ರಣವೋ ಧನುಃ ಶರೋಹ್ಯಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ ತಲ್ಲಕ್ಷ್ಯಮುಚ್ಯತೇ |
ಅಪ್ರಮತ್ತೇನ ವೇದ್ಧವ್ಯಂ ಶರವತ್ತನ್ಮಯೋ ಭವೇತ್ ॥

ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವ ಮಂತ್ರವೇ ಧನುಸ್ಸು, ಮನಸೇ ಬಾಣವು ಆ ಅಕ್ಷರನಾಮಕನಾದ, ತಿಳಿಯಲು ಯೋಗ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯೇ ಗುರಿಯು. ಬಾಣವು ಹೇಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ಮಯನಾಗಿ ಶ್ರೀಹರಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಬಾವದ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಾಣದಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ಮಯನಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿವೆ

ಮಂ॥ ಯಸ್ಮಿನ್ ದ್ಯೌಃ ಪೃಥಿವೀಚಾಂತರಿಕ್ಷಮೋತಂ ಮನಃ ಸಹ ಪ್ರಾಣೈಶ್ಚ ಸರ್ವೈಃ ।
ತಮೇವೈಕಂ ಜಾನಥ ಆತ್ಮಾನಮನ್ಯಾ ವಾಚೋ ವಿಮುಂಚಥಾಽಮೃತಸ್ಯೈಷ ಸೇತು: ॥ 6 ॥

ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಕ್ಷರನಾಮಕನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯು ಇದೆಯೋ ಎಂದು ಶಂಕಿಸಿದರೆ ಆ ಶ್ರೀಹರಿಯ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ) ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯು ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಶ್ರೀಹರಿಯಲ್ಲಿ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯಲ್ಲಿ), ಸ್ವರ್ಗಲೋಕವು (ಸಹಸ್ರಾರ), ಭೂಲೋಕವು (ಮೂಲಾಧಾರ), ಅಂತರಿಕ್ಷಲೋಕಗಳು (ಮಧ್ಯ ಚಕ್ರಗಳು), ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಳೆಗಳು ಓತಪ್ರೋತವಾದಂತೆ ಶ್ರೀಹರಿಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸ್ವರ್ಗಾದಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯನ್ನು) ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು ಬಹುಪ್ರಕಾರವಾದ ರೂಪಗಳಿಂದ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ

ಮಂ ॥ ಅರಾ ಇವ ರಥನಾಭೌ ಸಂಹತಾ ಯತ್ರ ನಾಡ್ಯ: |

ಸ ಏಷೋ ಅಂತಶ್ಚರತೇ ಬಹುಧಾ ಜಾಯಮಾನ: ॥ 7 ॥

ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರಥದನಾಭಿಗಳಿಗೆ ಅರಗಳಂತೆ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಹರಿಯಲ್ಲಿ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯಲ್ಲಿ) ನಾಡಿಗಳು ಸಂಪರ್ಕದಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಆ ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಬಹುಪ್ರಕಾರವಾದ ರೂಪಗಳಿಂದ ತುರ್ತಾದ ಬಾವದಿಂದ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ

ಮಂ॥ ಓಮಿತ್ಯೇವ ಧ್ಯಾಯತ ಆತ್ಮಾನಂ ಸ್ವಸ್ತಿ ವಃ

ಪರಾಯ ತಮಸಃ ಪರಸ್ತಾತ್ || 8

ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯನ್ನು) ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯವೃತ್ತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವವನೆಂದು, ಜಡಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ ಶ್ರೀಹರಿಯ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ) ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿನಗೆ ಆ ಶ್ರೀಹರಿಯ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ) ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರಮ ಮಂಗಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ

ಮಂ ॥ ಯಃ ಸರ್ವಜ್ಞಃ ಸರ್ವವಿದ್ಯಸ್ಯೈಷ ಮಹಿಮಾ ಭುವಿ |

ದಿವ್ಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಪುರೇ ಹ್ಯೇಷ ವ್ಯೋಮ್ನ್ಯಾತ್ಮಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಃ ॥ 9 ||

ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆ ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಸರ್ವಜ್ಞನು, ಸರ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು, ಆತನ ಮಹಿಮೆಯು ಈ ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯವಾದ ಆಕಾಶಮಂಡಲದಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ) ಸ್ಥಾಪಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣತೆಗೆ, ಪಂಚವಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಕ

ಮಂ ॥ ಮನೋಮಯ: ಪ್ರಾಣಶರೀರನೇತಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತೋಽನ್ನೇ

ಹೃದಯಂ ಸನ್ನಿಧಾಯ | ತದ್ವಿಜ್ಞಾನೇನ ಪರಿಪಶ್ಯಂತಿ

ದೀರಾ ಆನಂದರೂಪಮಮೃತಂ ಯದ್ವಿಭಾತಿ || 10 ॥

ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣನಾದ, ಪಂಚವಾಯುಗಳಿಗೆ, ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕನಾದ, ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಅನ್ನವಿಕಾರವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯನಾದರೆ ಧ್ಯಾನವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಆನಂದರೂಪನಾಗಿ, ಅಮೃತರೂಪನಾಗಿ ಶೋಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯತೆಯ ದರ್ಶನವಾಗಲು ಅವಿದ್ಯಾ ತನ್ಮೂಲವಾದ ದುಃಖ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷಾದಿ ರೂಪವಾದ ಬಂಧವು ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ

ಮಂ ॥ ಭಿದ್ಯತೇ ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿಃ ಛಿದ್ಯಂತೇ ಸರ್ವಸಂಶಯಾಃ ।

ಕ್ಷೀಯಂತೇ ಚಾಸ್ಯ ಕರ್ಮಾಣಿ ತಸ್ಮಿನ್ ದೃಷ್ಟೇ ಪರಾವರೇ ॥ 11 ॥

ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 11

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಾದಿಗಳೂ ಸಹ ಯಾರಿಂದ ಅಮರರಾಗಿದ್ದಾರೋ ಅಂತಹ, ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ ಆನಂದರೂಪನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ) ದರ್ಶನವಾಗಲು ಅವಿದ್ಯಾ ತನ್ಮೂಲವಾದ ದುಃಖ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷಾದಿ ರೂಪವಾದ ಬಂಧವು ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನಮೂಲವಾದ ಸಂದೇಹ, ವಿಪರೀತ ಜ್ಞಾನಗಳು ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅಪರೋಕ್ಷಜ್ಞಾನಿಗಳ (ಉದಾಸೀನತೆಯ ಜ್ಞಾನಿಗಳ) ಸಂಚಿತಾಗಾಮಿಗಳಾದ (ಸಂಗ್ರಹಾಕಾರರಾದ), ಅಪ್ರಾರಬ್ದವಾದ (ಆರಂಭಿಕವಲ್ಲದ) ಕರ್ಮಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನವಾದ ಬ್ರಹಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು

ಮಂ || ಸ ವೇದೈತತ್ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ ಯತ್ರ ವಿಶ್ವಂ
ನಿಹಿತಂ ಭಾತಿ ಶುಭ್ರಂ | ಉಪಾಸತೇ ಪುರುಷಂ
ಯೇ ಹ್ಯಕಾಮಾಸ್ತೇ ಶುಕ್ರಮೇತ ದತಿವರ್ತಂತಿ ಧೀರಾಃ ॥ 1 ||

ಆರನೇ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞದ (ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಯಜ್ಞವು) ಮೂಲಕ ಪರಮಪುರುಷಾರ್ಥ (ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆತ್ಮ) ಮೋಕ್ಷಸಾಧನವಾದ ಬ್ರಹಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿಯೇ ಬ್ರಹಜ್ಞಾನಿಯ ಅರ್ಚನೆಯ ಫಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನಲ್ಲಿ, ಪೂರ್ಣನಾದ, ಶುದ್ಧನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ವಾಯುವಿನಿಂದ ವಸ್ತುನಿಷ್ಟನಾದ ಜೀವನಿಗೆ ವಾಯುದೇವರ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿಧಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನನ್ನು ಆ ಬ್ರಹಜ್ಞಾನಿಯು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಬ್ರಹಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಅರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣದೇವರ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಆ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ ಮೂಲಕ ಇವನಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತನ್ನ ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸುಖಪ್ರಾಪ್ತಿ ದುಃಖನಿವೃತ್ತಿರೂಪವಾದ ಈ ಜ್ಞಾನವು ಹೇಗೆ ಭಾಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ, ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ನಿಷ್ಕಾಮನಾಗಿ ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯನ್ನು) ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೋ, ಶ್ರವಣ ಮನನ ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅವರು ಶೋಕರಹಿತನಾದ ಈ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯನ್ನು) ಹೊಂದಲು, ಸಂಸಾರದ ದುಃಖಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನು ಯೋಗ್ಯತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಾನಂದಾದಿಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣನಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ

ಮಂ॥ ಸ ಯೋ ಹ ವೈ ತತ್ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮ ವೇದ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಭವತಿ |
ನಾಸ್ಯಾಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ಕುಲೇ ಭವತಿ | ತರತಿ ಶೋಕಂ ಪಾಪ್ಮಾನಂ ಗುಹಾ
ಗ್ರಂಥಿಭ್ಯೋ ವಿಮುಕ್ತೋಽಮೃತೋ ಭವತಿ ॥ 9

ಆರನೇ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಆ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯನ್ನು) ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆಯೋ, ತನ್ನ ಯೋಗ್ಯತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಾನಂದಾದಿಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣನಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಇವನ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹಜ್ಞಾನಿಯಾಗದವನು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಈ ಸಂಸಾರ ದುಃಖವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಅವಿದ್ಯಾಕಾಮಾದಿ ಬಂಧಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತನಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕೃಷ್ಣಯಜುರ್ವೇದದ ಸರ್ವಸಾರ ಉಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಭೋಧನೆ

(ಇಲ್ಲಿಗೆ 3000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ರಚಿತವಾಗಿರುವ ಉಪನಿಷತ್)

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ ಎಂದರೆ "ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ" ಯಜುರ್ವೇದ (ಯಜುರ್ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು", ವೇದಃ ಎಂದರೆ "ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು/ಶುದ್ದತೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ, ವೇದ ಎಂದರೆ "ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲು" ವೇದಾ ಎಂದರೆ "ಶಾಖ ಸಂಯೋಜನೆ" ವೇದಂ ಎಂದರೆ "ಶಾಂತತೆಗೆ ಸಂಯೋಜನೆ" ಅಂದರೆ "ಜ್ಞಾನ ಸಂಯೋಜನೆ" ಎಂದು ಆಗುತ್ತದೆ.) ಯಜುರ್ವೇದ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಸಾರ = ಸ ರ ವ ಸಾ ರ = "ಗಾಳಿಯ ಬೆಂಕಿಯು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ", ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು". ಒಟ್ಟಾರೆ ಸರ್ವಸಾರ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿಯ ಬೆಂಕಿಯು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು".

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಮನ ಆದಿಚತುರ್ದಶಕರಣೈಃ ಪುಷ್ಕಲೈರಾದಿತ್ಯಾದ್ಯನುಗೃಹೀತೈಃ
ಶಬ್ದಾದೀನ್ವಿಷಯಾನ್-ಶಬ್ದಾದೀನ್ವಿಷಯಾನ್
ಸ್ಥೂಲಾನ್ಯದೋಪಲಭತೇ ತದಾತ್ಮನೋ ಜಾಗರಣಮ್ ।
ಜಾಗರಣಮ್ ತದ್ವಾಸನಾಸಹಿತೈಶ್ಚತುರ್ದಶಕರಣೈಃ ಶಬ್ದಾದ್ಯಭಾವೇಽಪಿ
ವಾಸನಾಮಯಾಞ್ಛಬ್ದಾದೀನ್ಯದೋಪಲಭತೇ ತದಾತ್ಮನಃ ಸ್ವಪ್ನಮ್ ।
ಸ್ವಪ್ನಮ್ ಚತುರ್ದಶಕರಣೋ ಪರಮಾದ್ವಿಶೇಷವಿಜ್ಞಾನಾಭಾವಾದ್ಯದಾ
ಶಬ್ದಾದೀನ್ನೋಪಲಭತೇ ತದಾತ್ಮನಃ ಸುಷುಪ್ತಮ್ । ಸುಷುಪ್ತಮ್
ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯಭಾವಾಭಾವಸಾಕ್ಷೀ ಸ್ವಯಂಭಾವರಹಿತಂ
ನೈರನ್ತರ್ಯಂ ಚೈತನ್ಯಂ ಯದಾ ತದಾ ತುರೀಯಂ
ಚೈತನ್ಯಮಿತ್ಯುಚ್ಯತೇ ।

1. ಜಾಗ್ರತ್ (ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು),

ಜಾಗ್ರತ್ ಎಂದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಆತ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಒಟ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದ ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ. 14 ಅಂಗಗಳ ಮೂಲಕ (ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ - ಕೈ, ಕಾಲು, ನಾಲಿಗೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಆಸನದ್ವಾರ, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಯ - ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ತ್ವಕ್ಕು (ಚರ್ಮ) ನೇತ್ರ, ಅಂತಹಕರಣ- ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿಂತನೆ, ಅಹಂಕಾರ) ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನ ದೇವತೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿವೆ.

2. ಸ್ವಪ್ನ (ಕನಸು ಕಾಣುವುದು),

ಸ್ವಪ್ನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಆಸೆಗಳ (ವಾಸನ) ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ 14 ಅಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ರಚಿಸಲಾದ ವಾಸನಗಳ ರೂಪವಾಗಿದೆ, (ಒಟ್ಟು) ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಇತರರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ.

3. ಸುಶುಪ್ತಿ (ಕನಸಿಲ್ಲದ ನಿದ್ದೆ) ಮತ್ತು

ಆತ್ಮ ಸುಶುಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ 14 ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಇತರ ಅರ್ಥದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದಾಗ, ಈ ಅಂಗಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಆನಂದಿಸುವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲ.

4. ತುರ್ಯ

ತುರ್ಯಾ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ, ಆದರೂ ಅದು (ಅವುಗಳ) ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದು ಮತ್ತು ಅದು ಒಂದು ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದ ಚೈತನ್ಯ (ಪ್ರಜ್ಞೆ) ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆ ಚೈತನ್ಯವು ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ, ಅದು ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವು.

ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ದೈಹಿಕ (ಭೌತಿಕ) ದೇಹ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೇಹ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೇಹ. ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಉಸಿರು, ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಂಡಿಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಂತಾಗ ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ದೇಹವು ಹೊಸ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ವಿಘಟನೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ದೇಹವಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ದೇಹವು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಸತ್ತಾಗ ಅವನ ಭೌತಿಕ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಸಾಯುತ್ತದೆ, ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ದೇಹವಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಆ ಮಾನಸಿಕ ದೇಹವು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಹಳೆಯ ಮಾದರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹುತೇಕ ಅದೇ ಹಳೆಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಂಡಿ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಾಣ ಉಸಿರು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಿ ಅವನು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಕೋಮಾದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವನು ಸತ್ತನೆಂದು ನಾವು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತುಹೋದರೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವು ಮುರಿದುಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅವನನ್ನು ಸತ್ತ ಎಂದು ತಕ್ಷಣವೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಗುವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗಲೇ ತನ್ನ ಜೀವ ಪಡೆಯಿತು ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು, ಮಗು ತನ್ನ ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಪಾನವಾಯು ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದ ಅಮೃತವಾಯುವನ್ನು ತನ್ನ ನಾಭಿ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನವು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯದ ಸತ್ಯ. ಜನನದ ನಂತರ ಮಗು ಉಸಿರಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಏರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಎದೆಯಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಮಗು ಇನ್ನೂ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿರುವುದು ಮರೆತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವನಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಮಗು ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆ ಏರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಹಿಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಣೇಶನ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದ ಮಹತ್ವ ಅರಿಯುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಜಿಮ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಅರಿವು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಬುದ್ಧನಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆ ಇರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನೂ ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪ್ರತಿಮೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗಮನವು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ, ಉಸಿರಾಟವು ಎದೆಯೊಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವು ತಕ್ಷಣವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ - ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ - ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ,

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟವು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಡಬಾರದು. ಉಸಿರಾಟವು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಕ್ತಿಯು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟವು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಕೋಪ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಕೋಪವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ ಕೋಪವು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ದಿನ, ಇಂದು ಅಥವಾ ನಾಳೆ, ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟವು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೋಪವು ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಉಸಿರಾಟದ ಸೇತುವೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಸಾಧ್ಯ, ಮತ್ತು ಅದು ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪದಿದ್ದರೆ, ನಂತರ ನಿಗ್ರಹ ಅಥವಾ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಭೌತಿಕ ದೇಹವು ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಅದು ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಿಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಅದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಲ್ಹೆಲ್ಮ್ ರೀಚ್ ಎಂಬ ಅಮೇರಿಕನ್ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ತನ್ನ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಜೀವ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ನಂತರ ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, "ಕೋಪವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಕೋಪವು ಗಂಟುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಆ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಕೋಪಗೊಳಿಸಬಹುದು". ನೀವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಸಂಕೀರ್ಣಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತೊಂಬತ್ತು ಪ್ರತಿಶತ ರೋಗಗಳು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು, ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಒಂದು ರೋಗವಿದೆ, ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ನಾಳೆ ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗಂಟುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವರು ಇನ್ನೂ ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕರಗಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಟವೇ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖೇನವೇ ಹೊರಹಾಕಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಹಲವಾರು ಲಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ, ಪ್ರಮುಖ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಜ್ಞಾನ. ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟವು ಮಾನಸಿಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ.

ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಾಯ ಕೋಶ

ಅನ್ನಕಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕೋಶಾನಾಂ ಸಮೂಹೋಽನ್ನಮಯಃ
ಕೋಶ ಉಚ್ಯತೇ । ಪ್ರಾಣಾದಿಚತುರ್ದಶವಾಯುಭೇದಾ
ಅನ್ನಮಯಕೋಶೇ ಯದಾ ವರ್ತನ್ತೇ ತದಾ ಪ್ರಾಣಮಯಃ
ಕೋಶ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ । ಏತತ್ಕೋಶದ್ವಯಸಂಸಕ್ತಂ ಮನ ಆದಿ ಚತುರ್ದಶಕರಣೈರಾತ್ಮಾ
ಶಬ್ದಾದಿವಿಷಯಸಙ್ಕಲ್ಪಾದೀನ್ಧರ್ಮಾನ್ಯದಾ ಕರೋತಿ ತದಾ ಮನೋಮಯಃ ಕೋಶ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ।
ಏತತ್ಕೋಶತ್ರಯಸಂಸಕ್ತಂ ತದ್ಗತವಿಶೇಷಜ್ಞೋ ಯದಾ ಭಾಸತೇ
ತದಾ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಃ ಕೋಶ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ।
ಏತತ್ಕೋಶಚತುಷ್ಟಯಂ ಸಂಸಕ್ತಂ ಸ್ವಕಾರಣಾಜ್ಞಾನೇ
ವಟಕಣಿಕಾಯಾಮಿವ ವೃಕ್ಷೋ ಯದಾ ವರ್ತತೇ ತದಾನನ್ದಮಯಃ ಕೋಶ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಆಹಾರದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ವಸ್ತುಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು[53] (ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿಗಳು), ಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರವುಗಳು ಅನ್ನಮಯ ಕವಚದ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತವೆಯೋ, ಆಗ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಾಗ, ಮನುಷ್ಯನ 14 ಅಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಮನೋಮಯ ಕೋಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಅಂತಃಕರಣ) ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಕವಚಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಕವಚಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ-ಕಾರಣವಾದ ಜ್ಞಾನವು ತನ್ನ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ಆಲದ ಮರದಂತೆ ತನ್ನ ಸ್ವ-ಆನಂದದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಈ ನಾಲ್ಕು ಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾನಮಯ ಕವಚ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕವಚಗಳ ಉಪಾಹಧಿ (ವಾಹನ) ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಕೋಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂಚವರ್ಗಗಳ ವಿವಿದತೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ದೈವ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದದ್ದು

ಮನ ಆದಿಶ್ಚ ಪ್ರಾಣಾದಿಶ್ಚೇಚ್ಛಾದಿಶ್ಚ ಸತ್ತ್ವಾದಿಶ್ಚ ಪುಣ್ಯಾದಿಶ್ಚೈತೇ
ಪಞ್ಚವರ್ಗಾ ಇತ್ಯೇತೇಷಾಂ ಪಞ್ಚವರ್ಗಾಣಾಂ ಧರ್ಮೀಭೂತಾತ್ಮಾ
ಜ್ಞಾನಾದೃತೇ ನ ವಿನಶ್ಯತ್ಯಾತ್ಮಸನ್ನಿಧೌ ನಿತ್ಯತ್ವೇನ
ಪ್ರತೀಯಮಾನ ಆತ್ಮೋಪಾಧಿರ್ಯಸ್ತಲ್ಲಿಙ್ಗಶರೀರಂ
ಹೃದ್ಗ್ರನ್ಥಿರಿತ್ಯುಚ್ಯತೇ ತತ್ರ ಯತ್ಪ್ರಕಾಶತೇ ಚೈತನ್ಯಂ ಸ
ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ।

ಪಂಚವರ್ಗಗಳು

1. ನಾಲ್ಕು ಅಂತಕರಣಗಳು (ಬಂಧನ, ಮೋಕ್ಷ, ಅವಿಧ್ಯಾ, ವಿಧ್ಯಾ)

---

[53] ಮನುಜನಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳು – ಪ್ರಾಣ,(ಹುಸಿರಾಟದ ವಾಯು) ಅಪಾನ (ದ್ರವರೂಪದ ವಾಯು, ಮಲಮೂತ್ರ) ಉದಾನ (ಮಾತಿನ ವಾಯು) ಸಮಾನ (ದೇಹ ಶಕ್ತಿ ರೂಪದ ವಾಯು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ವ್ಯಾನ (ದೇಹ ಪೂರ್ತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಸರಿಸುವ ವಾಯು), ಎರಡನೇ ದರ್ಜೆಯದ್ದು ನಾಗ (ಒಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ) ಕುರ್ಮಾ (ಸೈನಸ್ ವಾಯು) ಕ್ರಕರ (ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಲು ಸಹಾಯಕ) ದೇವದತ್ತ (ಅಕಳಿಕೆ) ದನಂಜಯ (ದೇಹ ಭಾಗ ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು)

2. ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳು - ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದ್ಧಾನ
3. ಸತ್ವ ರಾಜಸ, ತಾಮಸ
4. ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಆಗ್ನೀ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ
5. ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಅಧರ್ಮ

ವಿವರಣೆ:- ಅಹಂಕಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಂಧನವಾಗಿದೆ, ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಆತ್ಮದಿಂದ ಈ ಅಹಂಕಾರದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಕೊನೆಗೊಂಡಾಗ, ಅದನ್ನು ವಿಮೋಚನೆ (ಮೋಕ್ಷ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಹಂಕಾರದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವದನ್ನು ಅವಿದ್ಯೆ, ಸುಳ್ಳು ಕಲಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಅಹಂಕಾರದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಿಲುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವದನ್ನು ವಿದ್ಯಾ, ನಿಜವಾದ ಕಲಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅವಿದ್ಯೆ, ತಪ್ಪು ಕಲಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಏನು ಆಹಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಂತರದ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಬಂಧಗಳು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ನಾಲ್ಕು ಅಂತಕರಣಗಳು ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದ್ಧಾನ ಎಂಬ ಪಂಚವಾಯುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಯಾವರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅಂತಹ ಸತ್ವ ರಾಜಸ, ತಾಮಸ ಗುಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯವಾದ ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಆಗ್ನೀ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಆಂತರಿಕವಾದ ಭೂಮಿ (ಮೂಲಾಧಾರ), ನೀರು, ಆಗ್ನೀ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ (ಸಹಸ್ರಾರ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ/ಅಮೃತ) ದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂದವನ್ನು ಇಡುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಅಧರ್ಮ ವಿವೇಚನೆಯು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣ. ನೀವು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಬಡಿಯುತ್ತಿದೆ, ಸೂರ್ಯನು ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಸೂರ್ಯನು ಆರಿಹೋದರೆ, ಅದು ಯಾವಾಗ ಆರಿಹೋಯಿತು ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನೊಂದಿಗೆ ನಾವೂ ಸಹ ಆರಿಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಭಾವನೆಯು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವದ ಮೂಲಕವೇ ಒಬ್ಬನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ವಿಸ್ಮಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಲವರು ಕೈಮುಗಿದು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಅಗಾಧವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಚೆಂಡು ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿತ್ತು. ಈ ಜನರು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಸತ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಬಾಗುವುದು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬಾಗುವವನು ಬಹಳಷ್ಟು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಹುಟ್ಟಿದಂತೆ ಅದು ಸರಳತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮುಗ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವವರು ನದಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮರಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದರು.

ಭಾರತೀಯ ಸನಾತನ ಹಿಂದುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಅರಳಿ ಮರವನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಅರಳಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮರವಾಗಿದೆ; ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಮರಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅರಳಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಗುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಗಳು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳ ಬಳಿ ಇರುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಅರಳಿ ಮರ ಮಾತ್ರ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಇರಬಹುದು, ಇದು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಕಾರಿ ಬಾಹ್ಯ ಸೂರ್ಯ, ನೀರು, ಪರಿಸರ, ಅಗ್ನಿ ಆಕಾಶದಿಂದ ಮಳೆ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿವಿಧತೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ದೈವಿಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಹಿಂದುಗಳು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಥರ್ವವೇದದ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಭೋಧನೆ

(ಇಲ್ಲಿಗೆ 1700 ಅಥವಾ 2100 ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ)

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲು ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ), ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು (ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ) ಬಲಪಡಿಸಿ, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಭಾಹ್ಯ ಶೌಚ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ ಶೌಚ. ಅಂತರ್ ಶೌಚವೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿದ್ಯೆ

ಅಧ್ಯಾಯ -1, ಖಾಂಡ-1, ಶ್ಲೋಕ 1

ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಳಗಳೆಂದರೆ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಯಾಮಾ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ, ಯಮವು ಹತ್ತು ವಿಧವಾಗಿದೆ: ಮತ್ತು ನಿಯಮ ಕೂಡ. ಎಂಟು ಆಸನಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ; ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಐದು ವಿಧವಾಗಿದೆ: ಹಾಗೆಯೇ ಧಾರಣವೂ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಯಮ (ಸಹಿಷ್ಣುತೆ) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೆಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ದಯಾ, ಅರ್ಜವ, ಕ್ಷಮಾ, ಧೃತಿ, ಮಿತಾಹಾರ, ಮತ್ತು ಶೌಚ ಇವೆ. (ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಮ ನಿಯಮ ಐದು ತೋರುತ್ತಾರೆ). ಅಸ್ತೇಯವು ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಜವ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನ ಅಥವಾ ನಿಷೇಧಿತ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಮಾಡದಿರುವಿಕೆ. ಧೃತಿ ಎಂದರೆ ಸಂಪತ್ತು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಲಾಭ ಅಥವಾ ನಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಡತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಶೌಚ ಭಾಹ್ಯ ಶೌಚ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ ಶೌಚ. ಅಂತರ್ ಶೌಚವೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿದ್ಯೆ

ಮಾನಸಿಕ ಜಪವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ

ಅಧ್ಯಾಯ -1, ಖಾಂಡ-2, ಶ್ಲೋಕ 1

ನಿಯಮ (ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಹತ್ತು, ಅಂದರೆ, ತಪಸ್, ಸಂತೋಷ, ಅಸ್ತಿಕ, ದಾನ, ಈಶ್ವರಪೂಜೆ, ಸಿದ್ಧಾಂತ-ಶ್ರವಣ, ಹೃಹಿ, ಮತಿ, ಜಪ ಮತ್ತು ವ್ರತ. ಹೃಹಿ ಎಂದರೆ ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಅವಮಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಮತಿ ಎಂದರೆ ವೇದಗಳು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ. ಜಪವು ಮಂತ್ರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೋಧಕರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇದು ವೇದಗಳ (ನಿಯಮಗಳ) ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ - ಮಾತನಾಡುವ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ. ಮಾನಸಿಕತೆಯು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾತನಾಡುವ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ - ಜೋರಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ. (ವೇದಗಳಲ್ಲಿ) ಹೇಳಿದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯು ಬಹುಮಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ: (ಆದರೆ) ಕಡಿಮೆ (ಕೊಡುವ) ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಸಾವಿರ ಬಾರಿ ನೀಡುತ್ತದೆ (ಅದು). ಮಾನಸಿಕ (ಕೊಡುವ) ಒಂದು ಕೋಟಿ ಬಹುಮಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ

(ಅದರಷ್ಟು ಬಾರಿ). ವ್ರತವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವೇದಗಳಿಂದ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಥವಾ ನಿಷೇಧಿಸಿದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ

ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-3, ಶ್ಲೋಕ 15

ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು; ಅದಕ್ಕೆ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-5, ಶ್ಲೋಕ 1-4

ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಎಲ್ಲಾ ಸಹವಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಸದ್ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾನೆ, (ಅವನ) ಕೋಪವನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದಾನೆ, ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೋಧಕನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ವಿಧೇಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೂಚನೆ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇರುಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಪವಿತ್ರ ತೋಪಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ವೇದಗಳ ಪಠಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆದೇಶಗಳ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇರುಗಳು, ಹೂವುಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. (ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ) ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ, ಅವನು ಸುಂದರವಾದ ಮಠವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಅದು ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬಾರದು, ಸಣ್ಣ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಸಗಣಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ವೇದಾಂತ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಅವನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿನಾಯಕನನ್ನು (ಗಣೇಶ) ಪೂಜಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವನು ತನ್ನ ಇಷ್ಟ-ದೇವತೆಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. (ಬೋಧನಾ ದೇವತೆ) ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದ ನಂತರ, ವಿದ್ವಾಂಸನು ತನ್ನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಚಂದ್ರನ ಗೋಳವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಕರಂದವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು (ಅದರಿಂದ ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇಡಾ ಮೂಲಕ ಹನ್ನೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು, ಅವನು ಬೆಂಕಿಯ ಗೋಳದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬೀಜವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ; ನಂತರ ಅವನು ಅದನ್ನು ಪಿಂಗಲಾ ಮೂಲಕ ಬಿಡಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಪಿಂಗಲಾ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು (ಒಳಗೆ), ಅವನು ಅದನ್ನು ಇಡಾ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ, ಅವರು ಮೂರು ಸಂಧ್ಯಾಗಳ ಮೂಲಕ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ) ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಆರು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ದೇಹವು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ, (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್) ಬೆಂಕಿ (ಒಳಗೆ) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾದದ (ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿ) ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-4, ಶ್ಲೋಕ 2-14

ಈ ದೇಹವು ತೊಂಬತ್ತಾರು ಅಂಕಿಗಳ (ಡಿಜಿಟ್) ಉದ್ದವಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಆಚೆಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು) ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಅಗ್ನಿಗೆ ಸರಿಸಮ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವವನು ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ ಚಿನ್ನವು ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುವ ಬೆಂಕಿಯ ಪ್ರದೇಶವು. ನಾಲ್ಕು ಅಡಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅದು (ಬೆಂಕಿ) ಚತುಷ್ಕೋನವಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅದು ದುಂಡಾಗಿದೆ. ಅದರ (ಬೆಂಕಿಯ ಪ್ರದೇಶ) ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ, ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ವಾಲೆಯು ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ಗುದದ ಮೇಲಿರುವ ಎರಡು ಅಂಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗದ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಅಂಕಿಗಳು ಪುರುಷರಿಗೆ ದೇಹದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ, ಇದು ಹೃದಯದ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ, ಇದು ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ (ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ) ಒಂಬತ್ತು ಅಂಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಅಂಕಿಗಳು ಅಂಡಾಕಾರದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರ ನಡುವೆ ಹೊಕ್ಕಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಕ್ರ (ಚಕ್ರ) ಹನ್ನೆರಡು ಸ್ಪೋಕ್ಸ್ ಗಳೊಂದಿಗೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಜೀವ (ಆತ್ಮ) ತನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಜೇಡವು ಉತ್ತಮ ಎಳೆಗಳ ಜಾಲದೊಳಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹಾರುತ್ತಿರುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣ ಇಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಜೀವ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಆಸನವಾಗಿದೆ. ಶಕ್ತಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂಟು ಪ್ರಕೃತಿಗಳು (ವಿಷಯದ) ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಎಂಟು ವಿಧಗಳು ಅಥವಾ (ಸಮಯಗಳು) ಸುರುಳಿಗಳು. ವಾಯುಗಳು (ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿಗಳು) ಚಲನೆಯು ಸ್ಕಂದದ (ಭುಜದ) ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ತನ್ನ ತಲೆಯಿಂದ (ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯ) ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು (ಅಭ್ಯಾಸದ) ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ (ಅಪಾನ) ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ನಂತರ ಅದು ಹೃದಯದ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ತೇಜಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಇಡ, ಪಿಂಗಳ , ಸುಷುಮ್ನ, ಸರಸ್ವತಿ, ವಾರುಣಿ, ಪೂಷ, ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವ, ಯಶಸ್ವಿನಿ, ವಿಶ್ವೋದರಿ, ಕುಹುಹ್, ಶಂಖಿನಿ, ಪಾಯಸ್ವಿನಿ, ಅಲಂಬೂಸಮತ್ತು ಗಾಂಧಾರಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಪ್ರಧಾನ ನಾಡಿಗಳು ಇವೆ.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷದ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುದನಾಳದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಇದು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕಾಲಂಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ತಲೆಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಗೋಚರ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವೈಶ್ಣವಿ (ಅಥವಾ ವಿಷ್ಣು ಶಕ್ತಿ ಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ).

ಸುಷುಮ್ನ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡ, ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿಂಗಳ. ಚಂದ್ರನು ಇಡ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನು ಪಿಂಗಳ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚಂದ್ರನು ತಮಸ್ ನ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನು ರಾಜಸ್ವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಪಾಲು ಸೂರ್ಯನದು ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನದ್ದು ಅಮೃತಪಾಲು. ಅವೆರಡೂ ಸಮಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ (ಅಥವಾ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ) ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನ ಸಮಯದ ಆನಂದಕ (ಅಥವಾ ಗ್ರಾಹಕ).

ಸುಷುಮ್ನ ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸರಸ್ವತಿ ಮತ್ತು ಕುಹುಹ್ ಇವೆ. ಯಶಸ್ವಿನಿ ಮತ್ತು ಕುಹುಹ್ ನಡುವೆ ವಾರುಣಿ ನಿಂತಿದೆ. ಪಾಷಾ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ ನಡುವೆ ಪಾಯಸ್ವಿನಿ. ಗಾಂಧಾರಿ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ ನಡುವೆ ಯಶಸ್ವಿನಿ ಇದೆ. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಲಂಬೂಸ.

ಸುಷುಮ್ನ ಮುಂದೆ ಕುಹುಹ್, ಅದು ಜನನಾಂಗದ ಅಂಗದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ವಾರುಣಿ ಇದೆ, ಅದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವಿನಿ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ (ಅಥವಾ ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಸೇರಿದೆ), ದೊಡ್ಡ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪಿಂಗಳ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪಾಯಸ್ವಿನಿ ಬಲ ಕಿವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸರಸ್ವತಿ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ಅಥವಾ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹೋಗಿ ಎಡಕಿವಿಗೆ ಶಂಖಿನಿ, (ಹಾಗೆಯೇ) ಗಾಂಧಾರಿ ಇಡ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಎಡಗಣ್ಣಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲಂಬೂಸ ನಸುಗೆಂಪಿನ ಬೇರಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹದಿನಾಲ್ಕು ನಾಡಿಗಳಿಂದ, ಇತರ (ಸಣ್ಣ) ನಾಡಿಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅವುಗಳಿಂದ ಇತರೆಯವು ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಇತರರನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿಸುವುದು; ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಅಶ್ವಥ ಮರದ ಎಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾರುಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುವುದೋ ಹಾಗೆ ಈ ದೇಹದ ನಾಡಿಗಳು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ.

"ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕ್ರಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ -ಈ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು (ಪ್ರಮುಖ ವಾಯುಗಳು) ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು, ಗಂಟಲು, ಹೊಕ್ಕುಳ, ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಳ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೇಲಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನ ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಸೊಂಟ, ಪಾದಗಳು, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ , ಜನನಾಂಗಗಳು, ತೊಡೆಗಳು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೀಜಗಳು, ಸೊಂಟಗಳು, ಕರುಗಳು, ಹೊಕ್ಕುಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಗದನಾಳದ ಆಸನ. ಉದಾನ ಎಲ್ಲಾ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ಇದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ.

ನಾಗನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಐದು ವಾಯುಗಳು ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೊಕ್ಕಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣ ಅಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಸಗಳು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ (ಅಥವಾ ಒಳಗೆ) ಇರಿಸಿ, ಅದು ಅಪಾನ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ, ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಬೀಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಪಾನ ಬೀಸುವ ಬೆಂಕಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ತನ್ನ ಜ್ವಾಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ತರುವ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯು ಮೇಲೆ ಇರಿಸಲಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕುದಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಪ್ರಾಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ, ನೀರು, ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಮಲ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಂಗಮದೊಂದಿಗೆ, ಇದು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳು ರಸವನ್ನು (ಅಥವಾ ಸಾರವನ್ನು) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಯುಗಳು ಹೊರಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಒಂಬತ್ತು ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರ, ಮಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಕಾರ್ಯಗಳು ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೊರಚೆಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಅಪಾನ ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ವಿಸರ್ಜನೆ. ವ್ಯಾನ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಉದಾನ ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಮಾನ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾಗ ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ; ಕೂರ್ಮ, ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳ ಚಲನೆ; ಕ್ರಕರ, ಹಸಿವನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ ದೇವದತ್ತ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಇತ್ಯಾದಿ, ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ, ಕಫ. ಹೀಗೆ ನಾಡಿಗಳು ಪೀಠ ಮತ್ತು ವಾಯುಗಳು ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧೀಕರಣದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ವಾಯು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬೋಧನೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-5

ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ವಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಸಹವಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಸದ್ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾ, ಕೋಪವನ್ನು ಗೆದ್ದು, ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೋಧಕನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ವಿಧೇಯನಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿದವನಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇರುಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಪವಿತ್ರ ತೋಪು ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ವೇದಗಳ ಪಠಣದಿಂದ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುವ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು, ಬ್ರಹ್ಮನ ಬಲ್ಲವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇರುಗಳು, ಹೂವುಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. (ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ) ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಾಗಲಿ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಾಗಲಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಾಗಲಿ ಸುಂದರವಾದ ಮಠವನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದು ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬಾರದು, ಸಣ್ಣ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಹಸುವಿನ ಸಗಣಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊದಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ವೇದಾಂತದ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಅವನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿನಾಯಕನನ್ನು (ಗಣೇಶ) ಪೂಜಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವನು ತನ್ನ ಇಷ್ಟ-ದೇವತೆಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. (ಬೋಧನಾ ದೇವತೆ) ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. .... ಅವರು ಮೂರು ಸಂಧ್ಯಾಗಳ ಮೂಲಕ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ) ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಆರು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ದೇಹವು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ, (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್) ಬೆಂಕಿ (ಒಳಗೆ) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾದದ (ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿ) ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಒಕ್ಕೂಟವಾಗಿದೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-6 ಮತ್ತು 7

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಒಕ್ಕೂಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ - ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ.[54] ಅವುಗಳು (ಸಂಸ್ಕೃತ) ವರ್ಣಮಾಲೆಯ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗಾಗಿ) ಅಕ್ಷರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಣವ (ಓಂ) ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ

---

[54] ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಚಂದ್ರ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಂಪತ್ತು ಧ್ವನಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ". ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಸಾಧನೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಗಮನವೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. .... ಪ್ರಣವ (ಓಂ), ಈ ಮೂರು ಅಕ್ಷರಗಳ ಅ, ಉ ಮತ್ತು ಮ ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. .... ಆನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹುಲಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಪಳಗಿದಂತೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟವೂ (ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ); ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಧಕನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. .... ಹೀಗೆ ಅಂಗೀಕೃತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾಡಿಗಳು, (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್) ಬೆಂಕಿಯ ಹೊಳಪು, (ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ) ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು (ಉತ್ತಮ) ಆರೋಗ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ನರ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಗಾಳಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದ ಬಳಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸುಷುಮ್ನ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಅಪಾನದ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ, ಪ್ರಾಣವು (ಉಸಿರು) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ಇರುವ ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲನೆಯಾಗಿ ಗಂಟಲಿನ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ ಈ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಹದಿನಾರರ ಯೌವನಸ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಅವನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ

ಅಧ್ಯಾಯ -1, ಖಾಂಡ - 7

ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಅಧರ್ಮವನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಒಬ್ಬನು ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗಳ ಧ್ವನಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂಗು (ಅಥವಾ ಭಾಷೆ) ಜ್ಞಾನವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಚಿತಕರ್ಮದ (ಭೂತಕಾಲದ) ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ. ಕರ್ಮವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ), ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಅವನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿನ (ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳ) ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಕಾಯ - ರೂಪ (ಅಥವಾ ದೇಹದ ರೂಪ), ಇತರ ರೂಪಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಹನುಮಾನ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಲ (ಬಲ) ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಪಂಚದ ಜ್ಞಾನವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಕ್ಷತ್ರಪುಂಜದ ಜ್ಞಾನವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ರುವ (ಧ್ರುವ ನಕ್ಷತ್ರ) ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದರ ಚಲನೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ವತಃ (ಸ್ವಯಂ) ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಒಬ್ಬನು ಪುರುಷನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ; ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಮೇಲೆ, ಅವನು ಕಾಯ ವ್ಯೂಹದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ (ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಣಗಳ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರ್ಮವನ್ನು ಒಂದೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ): ಗಂಟಲಿನ ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆ, ಹಸಿವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ: ಕೂರ್ಮ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ (ಇದು ಗಂಟಲಿನ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿದೆ), ದೃಢತೆ (ಏಕಾಗ್ರತೆಯ) ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಾರಾ (ಕಣ್ಣಿನ ಶಿಷ್ಯ) ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವನು ಸಿದ್ಧರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ (ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು). ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಶವನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ: (ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವನು ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಾಯು ರೂಪದ ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದೆಡೆ ನೋವಿನ ಅಂತ್ಯ

ಅಧ್ಯಾಯ -2

ಬ್ರಹ್ಮನು ಸತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನಂತ, ಇದರಲ್ಲಿ (ಜಗತ್ತು) ವಕ್ರರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದೆ, ಯಾವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿದಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಿಲ್ಲದೆ, ನಾಲಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ದೇಹವಿಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗದ್ದು. ಇದನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗದಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದ, ಇದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಹಳೆಯ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದು ಒಂದು ಮತ್ತು ದ್ವಂದ್ವವಲ್ಲದದ್ದು, ಆಕಾಶದಂತಹ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ, ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು, ಕಳಂಕವಿಲ್ಲದ, ಕ್ರಿಯೆಯಿಲ್ಲದ, ಸತ್ (ಆಗಿರುವುದು) ಮಾತ್ರ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಆನಂದದ ಸಾರ, ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ, ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಅಮರ ಮತ್ತು ಮೀರಿದೆ. ಅದು ಬ್ರಹ್ಮ ನೀನು ಅದು. ಅದನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಒಬ್ಬನೇ, ಪ್ರಕಾಶಿಸುವವನು, ಆತ್ಮದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವವನು, ಸರ್ವಜ್ಞ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅಧಿಪತಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಅಂತರಾತ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವನು, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೂಲ. ಜೀವಿಗಳು, ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ತಲುಪಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ, ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮತ್ತು ನಾಶಮಾಡುವ - ಅವನು ಆತ್ಮ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಲೋಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ದುಃಖಿಸಬೇಡ, ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನೇ, ನೀನು ನೋವಿನ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುವೆ."

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್[55] - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಭೋಧನೆ

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಾಣುವುದು

ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಒಂದನೇ ವಲ್ಲಿ

ಪರಾಞ್ಚಿ ಖಾನಿ ವ್ಯತೃಣತ್ಸ್ವಯಮ್ಭೂಸ್ತಸ್ಮಾತ್ಪರಾಙ್ಪಶ್ಯತಿ ನಾನ್ತರಾತ್ಮನ್ ।
ಕಶ್ಚಿದ್ಧೀರಃ ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮಾನಮೈಕ್ಷದಾವೃತ್ತಚಕ್ಷುರಮೃತತ್ವಮಿಚ್ಛನ್ ॥ ೧ ॥

ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಯಂ-ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು: ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಬ್ಬರು ಹೊರಗೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮನುಷ್ಯ, ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ, (ಅವರ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ), ಅಮರತ್ವವನ್ನು ಬಯಸಿ, ಒಳಗಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರೊ. ಕೆ ಟಿ ಪಾಂಡುರಂಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಯಂ ಉಪಸ್ಥಿತಿ (ದೇವರು) ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, (ಜೀವ) ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಒಳಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮನುಷ್ಯ ಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ, ಅವನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾನೆ (ಇಂದ್ರಿಯಗಳು) ಒಳಗೆ ದೇವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ.[56]

ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರಸರಸ್ವತೀಸ್ವಾಮಿಗಳು ಬರೆದಿರುವ ಕಾಠಕೋಪನ್ಯಾಸಮಂಜರಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವವನಿಗೂ ಆತ್ಮ ಲಾಭವಾಗಲಾರದೆಂದು .... ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೇ ಸಾಧಕನನ್ನು ಎಳೆಯುತಿರುತವೆ. ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟದ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಶಮದಮಾದಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವದು ಆತ್ಮ ಲಾಭದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಮತೊಂದು ಸಾಧನವು. ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾಗಲಿ

[55] ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ – ಉಪನಿಷದ್ ಭಾಷ್ಯಗಳು – ಯಳ್ಳಂಬಳಸೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಶರ್ಮ – ಹಾಗೂ ಆಧಿನಿಕ ಆನ್ಲೈನ್ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಕೋಷ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅನುವಾದಿಸಿರುವುದು

[56] https://sites.google.com/site/harshalarajesh/katakopanishad

ಒಳಗಿನ ಮನಸಾಗಲಿ ಹರಿದಾಡುತಿದ್ದರೆ, ಅನಾತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ಇದೆಯೆಂದೇ ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕು. ...... ಯಾರು ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನೂ ಸತ್ಯಧರ್ಮದಿಂದಲೂ ಧ್ಯಾನಯೋಗದಿಂದಲೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳೂ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗುವವು. ಅವರು ದುಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳೆಂಬ ಹಾಳು ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೀಳದೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ವಿಷಯಗಳಿಂದಾದ ಸುಖವು ಮೋಹಕವಾಗದೆ ಇರುತದೆ. ಅಂತರಣವು ನಿರ್ಮಲವಾದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ತೋರಿಕೊಳ್ಳಹತ್ತುವದು. ...... ಈಗ ಅವರ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೂ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೂ ಯಾವ ಭೇದವೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ ಪರಮಾತ್ಮನು ಹೇಗೆ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿರುವನೋ ಹಾಗೆ ಅವರೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಗಳಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದಾಗಿರುವರು. ..... ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದಲೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುತಿದೆ. ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೆ ಅದು ಶ್ರೋತ್ರೇಂದ್ರಿಯವಾಗುತದೆ, ಕಾಣಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯವಾಗುತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ......" ಇಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ಬೆಳಕಿನ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ". ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯ ಲೌಕಿಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಕಂಡಾಗ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದರೆ, ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯಾದ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಬೆಳಕಿನ ಚಲನೆಯ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಆವಿ ರೂಪದ ದೇಹದ ಅಮೃತವು ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಾಗಿದೆ.

ಪರಾಚಃ ಕಾಮಾನನುಯನ್ತಿ ಬಾಲಾಸ್ತೇ ಮೃತ್ಯೋರ್ಯನ್ತಿ
ವಿತತಸ್ಯ ಪಾಶಂ । ಅಥ ಧೀರಾ ಅಮೃತತ್ವಂ ವಿದಿತ್ವಾ
ಧ್ರುವಮಧ್ರುವೇಷ್ವಿಹ ನ ಪ್ರಾರ್ಥಯನ್ತೇ ॥ ೨

ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಯಕೆಯ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅವರು ವ್ಯಾಪಕ ಸಾವಿನ ಜಾಲಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ: ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಅಮರತ್ವವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ, ಇಲ್ಲಿ ಅನಿಶ್ಚಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಅಲ್ಪಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರು ಹೊರಗಿನ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವರು ಹಾಗೂ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿರುವರು ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವುದು, ಸಾಯುವುದು, ಮುಪ್ಪು, ಬೇನೆ ಮುಂತಾದ ಅನರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅಮರತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವ ಅಮೃತ ತತ್ವವನ್ನು ತಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಇರುವುದೆಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಯಾವುದೇ ಅನರ್ಥ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೇನ ರೂಪಂ ರಸಂ ಗನ್ಧಂ ಶಬ್ದಾನ್ಸ್ಪರ್ಶಾಶ್ಚ ಮೈಥುನಾನ್ ।
ಏತೇನೈವ ವಿಜಾನಾತಿ ಕಿಮತ್ರ ಪರಿಶಿಷ್ಯತೇ । ಏತದ್ವೈತತ್ ॥ ೩ ॥

ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮಾತ್ರ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ರೂಪ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಶಬ್ದಗಳು, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಮೈಥುನಗಳ ಆನಂದಗಳು ತಿಳಿದಿವೆ; ಇಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ಯಾವುದಿದೆ. ಇದು ಸತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಅದು.

ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ರೂಪ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಶಬ್ದಗಳು, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಮೈಥುನಗಳ ಆನಂದಗಳ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಸ್ವಪ್ನಾನ್ತಂ ಜಾಗರಿತಾನ್ತಂ ಚೋಭೌ ಯೇನಾನುಪಶ್ಯತಿ ।
ಮಹಾನ್ತಂ ವಿಭುಮಾತ್ಮಾನಂ ಮತ್ವಾ ಧೀರೋ ನ ಶೋಚತಿ ॥ ೪ ॥

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮನುಷ್ಯನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ದುಃಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಮಹಾನ್ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರೊ. ಕೆ ಟಿ ಪಾಂಡುರಂಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಮಹಾನ್ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ದೇವರನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಕನಸು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ, ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತಾನೆಂಬ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಹುಡುಕುತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಆತ್ಮನ ಅರಿವಾಗದು. ಆದರೆ ಯಾವನು ನಿಷ್ಕಾಮನೋ ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ತಾನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವನು. ಅವನಿಗೆ ಶೋಕ ಮೋಹಗಳ ಸಂಸಾರವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವುಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಾರಾಮರಾಗಿ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಗೋಳಾಡಬಾರದು; ನಮ್ಮ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಸರ್ವಾತ್ಮನಾದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಕೃತಕೃತ್ಯರಾಗಬೇಕು (ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಬೇಕು). ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ಋಷಿಗಳ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಟುಬಂದಿರುವ ಶ್ರುತಿವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಗ್ಗಂಟಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿರುತದೆ. ಆ ಶ್ರುತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವದೇನೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯೆಂಬ ಒಂದಾನೊಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಈ ಜನ್ಮ ಜರಾಮರಣಗಳ ಭೀತಿಯು ತಪ್ಪುವುದು ಕಡು ಖಂಡಿತ. ನಮ್ಮ ಪರಮಾರ್ಥಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ (ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ/ ಮೋಕ್ಷಪ್ರದವಾದ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ) ಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಉಪನಿಷತ್ತು- ಎಂಬ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ವೇದಾಧ್ಯಯನ, ವೇದಾರ್ಥವಿಚಾರ, ವೇದೋಕ್ತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದು, ತಪಸ್ಸು ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವದು - ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವೆಂದೇನೂ ಶ್ರುತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ ಹೊರಗಿನ ಈ ಸಾಧನೆಗಳೂ ಬೇಕು. ಅವುಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಸಹಾಯಕ ಸೂಚನೆಗಳು, ಅಷ್ಟೆ. ವಿಷಯಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತದೆ. ತನ್ನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೇಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೋ, ತಾನೇ ಹೇಗೆ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಾನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ; ತನ್ನ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಾತ್ಮವಸ್ತುಗಳ ಅರಿವಿನಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಆಗಲಾರದು. ಇಂದ್ರಿಯಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವವನಿಗೂ ಆತ್ಮ ಲಾಭವಾಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೇ ಸಾಧಕನನ್ನು ಎಳೆಯುತಿರುತ್ತವೆ. ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟದ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಶಮದಮಾದಿಗಳನ್ನು (ಶಾಂತಿ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವದು ಆತ್ಮ ಲಾಭದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಮತೊಂದು ಸಾಧನವು. ಈ ಜ್ಞಾನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬನು ಆತ್ಮನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ; ಅವನು ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧ[57] ಮುಕ್ತ ಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ; ಅವನು ಮರ್ತ್ಯನಲ್ಲ ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಎಂಬುದು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಈಗ ಸಾವುಳ್ಳವರಾಗಿರುವ ನಾವು ಆ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಅಮೃತರಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣನಿಗೆ ಆಧಿದೈವಿಕವೆಂದೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವೆಂದೂ ಎರಡು ರೂಪಗಳಿವೆ. ಆಧಿದೈವಿಕರೂಪಕ್ಕೆ ವಾಯುವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣನೆಂದೇ ಹೆಸರಿದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಹುಟ್ಟುವದೂ ಮುಳುಗುವದೂ ವಾಯು ದೇವನಿಂದಲೇ, ವಾಯುವು ಕ್ರಿಯಾ ರೂಪನಾದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಚಲನೆಯಾಗುತಿರುತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು.

[57] ತಿಳಿದವನು, ಅರಿತವನು, ಬಲ್ಲವನು

ಪ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕಿದಾನೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸುವದಕ್ಕೆ ಆಗುವದಿಲ್ಲ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಾದಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಒಂದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತಿವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವದೊಂದನ್ನೂ ಸ್ವಪ್ರಧಾನವೆಂದು ಹಿಡಿಯುವದಕ್ಕೆ ಆಗುವದಿಲ್ಲ ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದು ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬದು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳೂ ಸೇರಿದವಾಗಿರುವದರಿಂದ ತಮ್ಮೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವ ಸ್ವತಂತ್ರನಾದ ಒಬ್ಬ ಆತ್ಮನಿಗಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮಂಥನ ಮುಖೇನ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ನದಿ ಹರಿವು

ಯ ಇಮಂ ಮಧ್ವದಂ ವೇದ ಆತ್ಮಾನಂ
ಜೀವಮನ್ತಿಕಾತ್ । ಈಶಾನಂ ಭೂತಭವ್ಯಸ್ಯ ನ
ತತೋ ವಿಜುಗುಪ್ಸತೇ । ಏತದ್ವೈ ತತ್ ॥ ೫ ॥

ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎರಡೂ ಮನೆಗೆ ತಿರುಗಾಡುವ ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ಜೀವಂತ ಮಂಥನ, ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಯಾವುದು. ಅಂತಹ ಈಶಾ ಅಧೀನವಾಗು, ಹಿಂದಿನ ಸತ್ಯ ಸ್ವರೂಪ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ವರೂಪ, ಅದು ಇರಬೇಕು ಅಥವಾ ಅದು ಮುಂದೆ ಹೀಗಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಭವಿಷ್ಯ ಜನಕನಂತೆ ಹರಿವು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಹದ ಗುಪ್ತ ಭಾಗದವನು. ಮೂಲ ಎರಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತಿನ್ನುವ (ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸುವ) ಈ ಹಿಂದಿನ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವನು, ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಅಧಿಪತಿಯಾಗಿ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದು.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡುವುದು. ಇಂತಹ ಕೂಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಪತ್ತು ಆವಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಮೃತ ಜಲದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಜಲ ಮಿಶ್ರಿತ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯು ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಚಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವುದು ಮುಂದಿನಿಂದ ಚಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಂತಾ ಅಮೃತ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹರಿವು ಕಾರಣದಿ ಹಿಂದಿನ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ತಪ್ಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವುದು

ಯಃ ಪೂರ್ವಂ ತಪಸೋ ಜಾತಮದ್ಭ್ಯಃ ಪೂರ್ವಮಜಾಯತ ।
ಗುಹಾಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ತಿಷ್ಠನ್ತಂ ಯೋ ಭೂತೇಭಿರ್ವ್ಯಪಶ್ಯತ ।
ಏತದ್ವೈ ತತ್ ॥ ೬ ॥

ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಪಸ್ಸು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯ ಮಾತಿನ ಕಣ, ಅದು ಜೀವಿಯ ಭಾವನೆ ನೋಟ, ಯಾವುದು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತೋಷ ಗಳಿಸುವುದು. ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವುದು ಅದು, ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಭಿತ್ತನೆ ಅದು, ಕುಳಿತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ, ಚಲಿಸುವ, ಬಯವಿಲ್ಲದ ಹುರುಪಿನ ಜೀವಿ. ಮೂಲ ಎರಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಅವನನ್ನು ಐದು ಅಂಶಗಳ ಒಳಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ತಪಸ್ (ಬ್ರಹ್ಮನ್) ದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೊದಲು ಜನಿಸಿದ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವನು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದು.

ಯಾ ಪ್ರಾಣೇನ ಸಂಭವತ್ಯದಿತಿರ್ದೇವತಾಮಯೀ ।
ಗುಹಾಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ತಿಷ್ಠನ್ತೀಂ ಯಾ ಭೂತೇಭಿರ್ವ್ಯಜಾಯತ । ಏತದ್ವೈತತ್ ॥ ೭ ॥

ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಚಲಿಸುವ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ, ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಇಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ದೇವರನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವಿಕೆಗೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸೂಚಕ ಪದ. ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪೋಷಣೆ ರೂಪಿಸುವುದು, ಕುಳಿತು ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದವನಾಗು, ಚಲಿಸುವ, ಬಯವಿಲ್ಲದ, ನೋಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆದು ಹೋದ ಮತ್ತು ಹಾಲಿ ಈಗಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂಲ ಎರಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಪ್ರಾಣದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು, ಭಕ್ಷಕರು, ಕುಳಿತವರು, ಹೃದಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವರು, ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದವರು. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದು.

ವಿವರಣೆ:- ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಪಠಣೆ ಭಾವನೆಯ ಜಪವಾಗಿದೆ, ಇದು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮದಲ್ಲೂ, ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮವಾದುದ್ದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಅಮೃತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಬುನಾಧಿಯಾಗುವುದು, ಮನುಜನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಗೊಳಿಸುವುದು, ಕುಳಿತು ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಎರಡೂ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಈ ವಾಯು ಐದು ವಿಧವಾಗಿಯೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ದೇವರ ಸಮೀಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದು.

ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ವಾಯುವಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು

ಯದೇವೇಹ ತದಮುತ್ರ ಯದಮುತ್ರ ತದನ್ವಿಹ ।
ಮೃತ್ಯೋಃ ಸ ಮೃತ್ಯುಮಾಪ್ನೋತಿ ಯ ಇಹ ನಾನೇವ ಪಶ್ಯತಿ ॥ ೧೦ ॥

ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾರ್ಗ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಮಾಡಿ ನಿಕಟವಾಗಿ ಒಂದುಗೂಡಿದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿ ನಿಕಟವಾಗಿ ಒಂದುಗೂಡಿದ ನೀರು ಮಾಡಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಾವಿನ ದೇವತೆ ತಾಯಿಯನ್ನ ಚಲಿಸುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ನೋಡು, ಸಾವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಂತೋಷ ಸಾಧಿಸು.

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಇದೆ; ಅಲ್ಲಿ ಏನು, ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿ; ಸಾವಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೆ ಅವನು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ; ಇಲ್ಲಿ ಯಾರು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸೈವೇದಮಾಪ್ತವ್ಯನ್ನೇಹ ನಾನಾಸ್ತಿ ಕಿಂಚನ ।
ಮೃತ್ಯೋಃ ಸ ಮೃತ್ಯುಂ ಗಚ್ಛತಿ ಯ ಇಹ ನಾನೇವ ಪಶ್ಯತಿ ॥ ೧೧ ॥

ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕಮಲದ ಸಮೂಹ ಅದು ವಿಶ್ವಾಶಾರ್ಹ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ, ಬಯಕೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ, ಕಾಡಿನ ಮರದ ಅಗ್ನಿ ಅವಲಂಬಿತ ತಾಯಿ, ಸಂತೋಷದಿ ಹಾರೈಸಿ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಾವಿನ ದೇವತೆ ತಾಯಿಯನ್ನ ಚಲಿಸುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ನೋಡು, ಸಾವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಂತೋಷ ಅದು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು, ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ, ಅವನು ಸಾವಿನಿಂದ ಸಾವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ, ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ವಾಯುವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಗೂಡಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಪತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ, ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅಮೃತ ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ, ಜಲ ಅಮೃತದೊಂದಿಗೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಆವಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಚಲನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಮನುಜನ ಸಕಲ ನಾಡಿಗಳ ಹಿಡಿತ ಹೊಂದಿರುವ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ವಾಯುವಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕಮಲದ ಸಮೂಹ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಂಭೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಈ ಚಕ್ರಗಳು ಕಾಡಿನ ಮರದ ಅಗ್ನಿ ಅವಲಂಭಿಸಿದ ತಾಯಿ ಎಂದರೆ ಮುಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಅಪಾನವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಹಾರದ, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ, ವೀರ್ಯ ಮುಂತಾದ ವಾಯು ಮತ್ತು ಜಲ ಅಮೃತಗಳ ಮೇಲೆ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಅವಲಂಭಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾತೃಸ್ವರೂಪಿಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಯಾಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸದಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ ಕೋಟೆಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಖೇನ ಉಸಿರು

ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಎರಡನೇ ವಲ್ಲಿ

ಪುರಮೇಕಾದಶದ್ವಾರ ಮಜಸ್ಯಾವಕ್ರಚೇತಸಃ । ಅನುಷ್ಠಾಯ ನ

ಶೋಚತಿ ವಿಮುಕ್ತಶ್ಚ ವಿಮುಚ್ಯತೇ । ಏತದ್ವೈ ತತ್ ॥ ೧ ॥

ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ, ವಕ್ರ ಚಲನೆಯ ಒಳನೋಟಗಳು, ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಧಾರದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂತೋಷ. ಅದು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಮೊರೆಯಿಡು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲ ಎರಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾನಾ ಲಕ್ಷಣದ ಕೋಟೆಯ ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರಗಳು ಅದರ ಜ್ಞಾನ ಶಾಶ್ವತ ಹೊಂದಿದೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ, ಒಬ್ಬರು ದುಃಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದು.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶರೀರವೆಂಬ ಪುರವು ಹನ್ನೊಂದು ಬಾಗಿಲು ಉಳ್ಳದ್ದೂ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಏಳು, ಹೊಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿ ಕೆಳಗಿರುವವು ಮೂರು, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು-ಹೀಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹನ್ನೊಂದು ಬಾಗಿಲುಗಳಿರುವವು. ಇಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ವಕ್ರ ನೋಟಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನೆತ್ತಿ, ಬಾಯಿ, ಹೊಕ್ಕಳು, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮೂಗು, ಕೆಳಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳು ಇವು ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದ್ವಾರಪಾಲಕರು. ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ, ಮೇದಸ್ಸು, ಮಜ್ಜ ಅಸ್ಥಿ ನರಗಳು ಎಂಬ ಕೋಟೆಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೂರನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನದಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ (ಧ್ಯಾನದಿಂದ) ಮೊರೆಯಿಡು. ಅದರಿಂದ ಸಂತೋಷ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸು, ಅಮೃತವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಉಸಿರಾಟ ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟವೆಂತಲೂ, ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಉಸಿರಾಟ ಹಿಂದಿನ ಉಸಿರಾಟವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವೃದ್ಧಿ ಚಂದ್ರನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನ ಉತ್ತಮ

ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದ್ವಸುರಾನ್ತರಿಕ್ಷಸದ್ಧೋತಾ ವೇದಿಷದತಿಥಿರ್ದು
ರೋಣಸತ್ । ನೃಷದ್ವರಸದೃತಸದ್ವ್ಯೋಮಸದಬ್ಜಾ
ಗೋಜಾ ಋತಜಾ ಅದ್ರಿಜಾ ಋತಂ ಬೃಹತ್ ॥ ೨ ॥

ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ವಾಯು ವೃದ್ಧಿ ಚಂದ್ರನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಋಷಿ ಕಲಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಸ, ಹಂಸ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಚಾಲನೆ ನೀಡುವ ಇದನ್ನು ತೆರೆದ ಮಂಟಪಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವುದು. ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದ ಆಮೆಯು ಚಿನ್ನದ ಕಮಲದ ನಕ್ಷತ್ರ, ಅಂತಹದ್ದರಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಎರಡರಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿತ ಶಬ್ದದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಮನುಕುಲದ ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷ, ಜೋರಾಗಿ ಶಬ್ದದಿ ಮಣಿ ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಕರಗಿದ ಅಮೃತ.

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹಂಸ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಪುಣ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವವನು, ಅವನು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ; ವ್ಯಾಪಿಸುವವನು ಆಗಿ, ಅಂತರ-ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ; ಬೆಂಕಿಯಂತೆ, ಪೂಜಿಪನಾಗಿ, ಅತಿಥಿಯಾಗಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ, ಉತ್ತಮಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ, ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಕಾಶನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವನು, ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವನು, ತ್ಯಾಗದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವನು ಮತ್ತು ಪರ್ವತದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವನು; ನಿಜ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ವಿವರಣೆ:- ವೃದ್ಧಿಚಂದ್ರನ ದಿನಗಳು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ನಂತರ ಪುರ್ಣಮಿವರೆಗೆ ಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಂಗಮವನ್ನು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟ ಎರಡನ್ನೂ ಕಲಿತ ಋಷಿ. ಇಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದ ಆಮೆ ಎಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಚಿನ್ನದ ಕಮಲದ ನಕ್ಷತ್ರ, ಅವುಗಳೊಳಗೆ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಸಂಗಮದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಶಬ್ದದ ವಾಯು. ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಮೂಳೆ ಇರುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ಮಣಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇದನ್ನು ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಅಮೃತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಎಂಬುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಉಸಿರಾಟ

ನಿತ್ಯೋಽನಿತ್ಯಾನಾಂ ಚೇತನಶ್ಚೇತನಾನಾಮೇಕೋ ಬಹೂನಾಂ ಯೋ ವಿದಧಾತಿ ಕಾಮಾನ್ ।
ತಮಾತ್ಮಸ್ಥಂ ಯೇಽನುಪಶ್ಯನ್ತಿ ಧೀರಾಸ್ತೇಷಾಂ ಶಾನ್ತಿಃ ಶಾಶ್ವತೀನೇತರೇಷಾಮ್ ॥ ೧೩ ॥

ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿರಂತರ ಚಲಿಸುವ ಸಾಂಧರ್ಭಿಕ, ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪರ್ಕ ಮೂಲ, ಹಲವು ಅನೇಕ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಉಸಿರಾಟ, ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿ ನೇರವಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸುವೆನು. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಶಿಸಿದ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆತ್ಮದ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಕಲಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಳಿತು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಗೌರವಿಸಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು. ಅದು ಹರಿಯಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆಯೂ ಶಾಶ್ವತೆಯೂ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ.

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅನಿತ್ಯವಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯನಾಗಿ ಚೇತನರುಗಳಿಗೆ ಚೇತನನಾಗಿ ಒಬ್ಬನೇ ಬಹು. (ಜೀವ)ರಿಗೆ ಯಾವನು ಕಾಮಗಳನ್ನು ವಿಧಾನಮಾಡುತ್ತಿರುವನೋ (ತಮ್ಮ) ಆತ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಆತನನ್ನು ಯಾವ ಧೀರರು (ಉಪದೇಶ ವಾದ) ಬಳಿಕ ಕಾಣುವರೋ ಅವರಿಗೇ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಶಾಂತಿಯು, ಉಳಿದವರಿಗಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಓಂ ಶಬ್ದವನ್ನು ಅಜಪ (ಮಾನಸಿಕ ಜಪ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಕಾರ ಉಕಾರ ಮಕಾರ (ಅ ಉ ಮ) ಎಂಬ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಜಪ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ವಾಂಸರ ನಿರ್ವಿವಾದಿತ

ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರಸರಸ್ವತಿಸ್ವಾಮಿಗಳು ಬರೆದಿರುವ ಕಾಠಕೋಪನ್ಯಾಸಮಂಜರಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ "ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಸಾಧನಗಳಾದ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯಗಳೊಳಗೆಲ್ಲ ಈ ಓಂಕಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಈ ಓಂಕಾರದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಲಿ ತಿಳಿಯದಿರಲಿ, ಇದನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಮದಮ ಸಂನ್ಯಾಸಾದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿ ಚಿಂತನೆಮಾಡುತಿದ್ದರೂ ಸಾಕು, ಅವನಿಗೆ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಅಪರಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವದು. ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭನಂತೆಯೇ ಧರ್ಮಜ್ಞಾನ ವೈರಾಗ್ಯಾದಿಗಳ ಅತಿಶಯದಿಂದ ಒಡಗೂಡಿ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪೂಜ್ಯನಾಗಿರುತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈಗಲೂ ವಿಚಾರಾಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು ಸಂತತವಾದ ಪ್ರಣವ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ದೊಡ್ಡವರು ಉಪದೇಶಮಾಡುತಿರುವರು." ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳು ಅಪರಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗೇ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೇಗೆ ಎಂದರೆ ಅಕಾರ ಉಕಾರ ಮಕಾರ (ಅ ಉ ಮ) ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಓಂ ಶಬ್ದದ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥ ಏನು ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಅಕಾರ ಉಕಾರ ಮಕಾರ (ಅ ಉ ಮ) ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಅ ಎಂದರೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥ ಬರುವುದರಿಂದ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಕರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಎಂದೂ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು, ಉ ಎಂದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಇದರಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಂತರ ಮ ಎಂದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಸೆಳೆಯುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ", "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ" ಮತ್ತು "ಓಂ ಸೋ ಹಮ್" ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅಡಗಿರುವುದು.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯು ದೈವಿಕ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆತ್ಮ

ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಮೂರನೇ ವಲ್ಲಿ

ಊರ್ಧ್ವಮೂಲೋಽವಾಕ್ಶಾಖ ಏಷೋಽಶ್ವತ್ಥಃ ಸನಾತನಃ ।

ತದೇವ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮ ತದೇವಾಮೃತಮುಚ್ಯತೇ । ತಸ್ಮಿಂಲ್ಲೋಕಾಃ ಶ್ರಿತಾಃ ಸರ್ವೇ ತದು ನಾತ್ಯೇತಿ ಕಶ್ಚನ ।

ಏತದ್ವೈತತ್ ॥ ೧

ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಶ್ವತ್ಥ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಂದೆದಿಗೂ ಇರುವ ಚಲಿಸುವ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೇಲಿನವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ) ಮಾತಿನ ಕಣದಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಅಂಗದಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಗುಂಡಿಗಳ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ) ಅನ್ವೇಷಿಸು. ಅದು ದೈವಿಕ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆತ್ಮ ಅದು ದೈವಿಕ ಅಮೃತವನ್ನು ಮೌನದಿ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊರೆಯಿಡು, ಅರ್ಪಿಸು, ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಅದು ನಿಶ್ಚಿತ ಆಗಮಿಸುವುದು. ಮೂಲ ಎರಡೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇದು ಶಾಶ್ವತ ಅಶ್ವತ್ಥ ಮರವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಬೇರು ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮರವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಬೇರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ; ಅದು ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅಮರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜಗತ್ತುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೂ ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನೇ ನೀವು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಅಶ್ವಥ ವೃಕ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನ, ಇಲ್ಲಿನ ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಹಿಂದಿನ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಲೂ ಅಥವಾ

ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಲೂ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ನದಿ ಸರಸ್ವತಿ ಹರಿಯುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಎರಡೂ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಕ್ತಿಯು ದೈವಿಕ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆತ್ಮವಾಗಿದೆ.

ಯದಿದಂ ಕಿಂಚ ಜಗತ್ಸರ್ವಂ ಪ್ರಾಣ ಏಜ್ ಅತಿ ನಿಃ ಸೃ ತಮ್ ।
ಮಹದ್ಭಯಂ ವಜ್ರಮುದ್ಯತಂ ಯ ಏತದ್ವಿದುರಮೃತಾಸ್ತೇ ಭವನ್ತಿ ॥ ೨ ॥

ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವುದು ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ, ಚಲಿಸುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ, ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗೆ ಸರಿಸು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯ ಕುಳಿತು ಮೌನವಾಗಿ ಅದ್ಭುತ, ಬಯಾನಕ, ಅಚಲ, ಈ ರೀತಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾವಿನ ರೀತಿಯ (ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಧ್ಯಾನ) ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ.

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪ್ರಾಣ ವಿಕಸನಗೊಂಡು ಅವನ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ವಜ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಭಯಾನಕ. ಇದನ್ನು ಬಲ್ಲವರು ಅಮರರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನ ಸಂದೃಶೇ ತಿಷ್ಠತಿ ರೂಪಮಸ್ಯ ನ ಚಕ್ಷುಷಾ ಪಶ್ಯತಿ
ಕಶ್ಚನೈನಮ್ । ಹೃದಾ ಮನೀಷಾ ಮನಸಾಭಿಕ್ಲೃಪ್ತೋ ಯ
ಏತದ್ವಿದುರಮೃತಾಸ್ತೇ ಭವನ್ತಿ ॥ ೯

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವನ ರೂಪ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅವನನ್ನು ಯಾರೂ ನೋಡಲಾರರು. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಉನ್ನತ ಮನಸ್ಸು ಇದನ್ನು ಅಂತರ್ಬೋಧೆಯ ಮೂಲಕ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನನ್ನು ಬಲ್ಲವರು ಅಮರರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವು

ಯದಾ ಪಞ್ಚಾವತಿಷ್ಠನ್ತೇ ಜ್ಞಾನಾನಿ ಮನಸಾ ಸಹ ।
ಬುದ್ಧಿಶ್ಚ ನ ವಿಚೇಷ್ಟತೇ ತಾಮಾಹುಃ ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್ ॥ ೧೦ ॥

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಐದು ಅಂಗಗಳು (ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು) ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ನೆಲೆಯಾದಾಗ, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯು ಚಲಿಸದಿದ್ದಾಗ: (ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ) ಇದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಂ ಯೋಗಮಿತಿ ಮನ್ಯನ್ತೇ ಸ್ಥಿರಾಮಿನ್ದ್ರಿಯಧಾರಣಾಮ್ ।
ಅಪ್ರಮತ್ತಸ್ತದಾ ಭವತಿ ಯೋಗೋ ಹಿ ಪ್ರಭವಾಪ್ಯಯೌ ॥ ೧೧ ॥

ಸುಭ್ರಮಣ್ಯಶರ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಈ ದೃಢವಾದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಒಬ್ಬರು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಪರಮಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತದೆ. ವೇದಗಳೆಂದರೆ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವದಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೇದಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯವೆಂದಾಯಿತು. ವೇದದ ಪರಿಮಾಣವು ಇಷ್ಟೆಂದು ಹೇಳುವದಕ್ಕೆ ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ವೇದಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ವೇದಗಳು ಹಾಗಿರಲಿ, ಅನೇಕ ವೇದಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವರೂ ಹಲವರಿರುವದಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಒಂದೊಂದು ವೇದವನ್ನು

ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿರುವವರೇ ಕಾಣುವದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಓಡಾಡುವ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರಗಳಂತಿರುವ ಪುಸ್ತಕ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಾದರೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಾಚನ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪುಸಕಗಳ ಬೀರುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸರ್ವಜ್ಞರೆಂದು ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದೀತು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೇದಾಧ್ಯಯನದಿಂದಲಾಗಲಿ, ವೇದಾರ್ಥಜ್ಞಾನದ ಪ್ರದರ್ಶನದಿಂದಲಾಗಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಬಾರದು. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಾನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ; ತನ್ನ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಾತ್ಮವಸ್ತುಗಳ ಅರಿವಿನಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಆಗಲಾರದು ಎಂದು ಹಲವು ವೇದ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಭೋದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಶ್ನ ಉಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಭೋಧನೆ

ಪ್ರಶ್ನ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಅದೇ ರೀತಿಯ ಆಯುಧವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಒಂಭತ್ತು ದೇವತೆಗಳು

ತಸ್ಮೈ ಸ ಹೋವಾಚಾಕಾಶೋ ಹ ವಾ ಏಷ ದೇವೋ ವಾಯುರಗ್ನಿರಾಪಃ ಪೃಥಿವೀ ವಾಙ್ಮನಶ್ಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರಂ ಚ।
ತೇ ಪ್ರಕಾಶ್ಯಾಭಿವದನ್ತಿ ವಯಮೇತದ್ಬಾಣಮವಷ್ಟಭ್ಯ ವಿಧಾರಯಾಮಃ ॥ ||೨||

ಪ್ರಶ್ನೆ 2 – ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ದೇವತೆಗಳು, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಆಕಾಶ[58] (ಅಮೃತದ ಉಸಿರು), ವಾಯು (ವಾಯು), ಅಗ್ನಿ (ಬೆಂಕಿ), ಆಪಸ್ (ನೀರು), ಪೃಥಿವೀ (ಭೂಮಿ/ ಮೂಲಾಧಾರ), ವಾಕ್ (ಮಾತು), ಮನಸ್ (ಮನಸ್ಸು), ಚಕ್ಷುಗಳು (ದೃಷ್ಟಿ) ಮತ್ತು ಶ್ರೋತ್ರಮ್ (ಶ್ರವಣ). ಅವರು ತಮ್ಮ ವೈಭವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾ ಉದ್ಗರಿಸಿದರು: ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನು ಅಪಾನ-ವ್ಯಾನಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ

ಆತ್ಮನ ಏಷ ಪ್ರಾಣೋ ಜಾಯತೇ ।
ಯಥೈಷಾ ಪುರುಷೇ ಛಾಯೈತಸ್ಮಿನ್ನೇತದಾತತಂ
ಮನೋಕೃತೇನಾಯಾತ್ಯಸ್ಮಿಞ್ಶರೀರೇ ॥ ೩ ॥

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ – ಶ್ಲೋಕ ೩

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮನ್ ಮನುಷ್ಯನ ನೆರಳು ಇರುವಂತೆಯೇ ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮನ್ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ನೆರಳು ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ಈ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ನೆರಳಿನಂತೆ, ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ, ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು, ತನ್ನನ್ನು ಐದು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಈ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾತು, ಮನಸ್ಸು, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣಗಳು ತೃಪ್ತರಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತವೆ.

---

[58] ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರ ರೀತ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ) ಜೀವ ಉಸಿರು ಒಂದು ಆಯುಧ".

ಯಥಾ ಸಮ್ರಾಡೇವಾಧಿಕೃತಾನ್ವಿನಿಯುಙ್ಕ್ತೇ ।
ಏತನ್ಗ್ರಾಮಾನೇತಾನ್ಗ್ರಾಮಾನಧಿತಿಷ್ಠಸ್ವೇತ್ಯೇವಮೇವೈಷ
ಪ್ರಾಣ ಇತರಾನ್ಪ್ರಾಣಾನ್ಪೃಥಕ್ಪೃಥಗೇವ ಸನ್ನಿಧತ್ತೇ ॥ ೪ ॥

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ – ಶ್ಲೋಕ ೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಚಕ್ರವರ್ತಿಯು ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾ, "ಈ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಅವರನ್ನು ಆಳು" ಎಂದು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ, ಪ್ರಾಣನು ಇತರ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಚಕ್ರವರ್ತಿಯು ರಾಜ್ಯಗಳ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿದಂತೆ, ಇದು ಜೀವಿಗಳ ರಾಜ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಮುಖವಾಗಿದ್ದು ಇತರೆ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಂತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಯೂಪಸ್ಥೇಽಪಾನಂ ಚಕ್ಷುಃಶ್ರೋತ್ರೇ ಮುಖನಾಸಿಕಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಣಃ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಾತಿಷ್ಠತೇ ಮಧ್ಯೇ ತು
ಸಮಾನಃ। ಏಷ ಹ್ಯೇತದ್ಧುತಮನ್ನಂ ಸಮಂ ನಯತಿ ತಸ್ಮಾದೇತಾಃ ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷೋ ಭವನ್ತಿ ॥ ೫||

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ – ಶ್ಲೋಕ 5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಪೀಳಿಗೆಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ (ಪ್ರಾಣ) ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮನಾದವನು (ಸಮಾನ ವಾಯು) ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ (ಪ್ರಾಣ) ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೃದಿ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ ಅತ್ರೈತದೇಕಶತಂ ನಾಡೀನಾಂ ತಾಸಾಂ ಶತಂ ಶತಮೇಕೈಕಸ್ಯಾಂ ದ್ವಾಸಪ್ತತಿರ್ದ್ವಾಸಪ್ತತಿಃ
ಪ್ರತಿಶಾಖಾನಾಡೀಸಹಸ್ರಾಣಿ ಭವನ್ತ್ಯಾಸು ವ್ಯಾನಶ್ಚರತಿ ॥ ೬||

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ – ಶ್ಲೋಕ 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ, ಅಲ್ಲಿ ನೂರ ಒಂದು ನಾಡಿಗಳಿವೆ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ನೂರು ಶಾಖೆಗಳಿವೆ, ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ಉಪಶಾಖೆಗಳಿವೆ (ನಾಡಿಗಳು). ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಥೈಕಯೋರ್ಧ್ವ ಉದಾನಃ ಪುಣ್ಯೇನ ಪುಣ್ಯಂ ಲೋಕಂ ನಯತಿ।
ಪಾಪೇನ ಪಾಪಮುಭಾಭ್ಯಾಮೇವ ಮನುಷ್ಯಲೋಕಮ್ ॥ ||೭||

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ – ಶ್ಲೋಕ 7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈಗ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಿಂದ, ಉದಾನವು ಆರೋಹಣವಾಗಿ, ಜೀವವನ್ನು ಪುಣ್ಯದಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಪದಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಎರಡನ್ನೂ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವನು ಜೀವವನ್ನು ಮಾನವ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ನಡುನೆತ್ತಿಯವರೆಗೆ ಉದಾನ ವಾಯು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ/ಪವಿತ್ರತೆ/ಶುದ್ದತೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು, ಅದುವೇ ಉದಾನ ವಾಯು ಕೆಳಾಮುಖವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪವಿತ್ರತೆ/ ಅಶುದ್ದತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಜನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವನು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ.

ಇನ್ದ್ರಸ್ತ್ವಂ ಪ್ರಾಣ ತೇಜಸಾ ರುದ್ರೋಽಸಿ ಪರಿರಕ್ಷಿತಾ ।
ತ್ವಮನ್ತರಿಕ್ಷೇ ಚರಸಿ ಸೂರ್ಯಸ್ತ್ವಂ ಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಪತಿಃ || ೯ ||

ಪ್ರಶ್ನೆ 2 – ಶ್ಲೋಕ 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣನೆ, ನೀನು ಇಂದ್ರನು, ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ರುದ್ರನಾಗಿರುವೆ. (ನೀನೇ) ಕಾಪಾಡುವನನು. ನೀನು ಸೂರ್ಯನಾಗಿ ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವೆ, ಜ್ಯೋತಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಒಡೆಯನು ನೀನೇ.

ಯದಾ ತ್ವಮಭಿವರ್ಷ ಸ್ಯಥೇಮಾಃ ಪ್ರಾಣತೇ ಪ್ರಜಾಃ ।
ಆನನ್ದರೂಪಾಸ್ತಿಷ್ಠಂತಿ ಕಾಮಾಯಾನ್ನಂ ಭವಿಷ್ಯತೀತಿ ॥ ೧೦ ॥

ಪ್ರಶ್ನೆ 2 – ಶ್ಲೋಕ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವಾಗ ನೀನು ಮಳೆಗರೆಯುವೆಯೋ ಆಗ ಈ ಪ್ರಜೆಗಳು ಬದುಕಿರುವರು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅನ್ನ ವಾಗುವದೆಂದು ಆನಂದರೂಪರಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಆತ್ಮನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೇ ಆತ್ಮನಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣನು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ, ಹೇಗೆ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಈ ನೆರಳು ಉಂಟಾಗುವುದೋ ಹಾಗೆ ಈತನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯದಿಂದ (ಮಾನಸಿಕ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ) ಈ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣನನ್ನು ಎಂದರೆ ಸ್ಥಾವರಕ್ಕೂ ಜಂಗಮಕ್ಕೂ ಆತ್ಮನಾದ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಉಂಟಾದವನು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಾಜನು ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪರವಾಗಿ ಆಳಲು ನಿಯಮಿಸುವಂತೆ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನು ಅಪಾನ-ವ್ಯಾನಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತೆಂದು ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ನಾಡಿಗಳುಂಟು. ಪ್ರಾಣನು ಹೊರಗೆ ಆದಿತ್ಯರೂಪದಿಂದ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಚಕ್ಷುವೇ ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಬೆಳಗುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣದೇವರು

ಆದಿತ್ಯೋ ಹ ವೈ ಬಾಹ್ಯಃ ಪ್ರಾಣ ಉದಯತ್ಯೇಷ
ಹ್ಯೇನಂ ಚಾಕ್ಷುಷಂ ಪ್ರಾಣಮನುಗೃಹ್ಣಾನಃ ।
ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ಯಾ ದೇವತಾ ಸೈಷಾ ಪುರುಷಸ್ಯಅಪಾನಮವಷ್ಟಭ್ಯಾನ್ತರಾ
ಯದಾಕಾಶಃ ಸ ಸಮಾನೋ ವಾಯುರ್ವ್ಯಾನಃ ॥ ೮ ॥

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ – ಶ್ಲೋಕ 8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೂರ್ಯ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಾಣ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಏರಿದಾಗ ಅದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ದೈವತ್ವವು ಮನುಷ್ಯನ ಅಪಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶ (ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು), ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ನಡುವೆ, 'ಸಮಾನ' ಆಗಿದೆ. ವಾಯು (ಗಾಳಿ) ಎಂದರೆ ವ್ಯಾನ.

ವಿವರಣೆ:- ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಊರ್ಧ್ವಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ಪ್ರಾಣದೇವರು ಜ್ಞಾನದಬೆಳಕು ನೀಡುತ್ತಾರೋ, ಹಾಗೇ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿದ್ದು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಬೆಳಗುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣದೇವರು. ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಸೂರ್ಯನೇ ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು. ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣದೇವರೇ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬೆಳಕು ನೀಡುವವರು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಮಗೆ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವವರು. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯಾದರೂ ಸಹ, ಇದೊಂದು ಪ್ರಾಣದೇವರ ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿಧಾನ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದೇವರ ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿಧಾನವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಆನಂದವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಬಹಳ ದುಃಖವಾದಾಗ

ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೊರಗೆ ನೀರನ್ನು ಆವಿಯಾಗಿಸಿ ಮಳೆ ಸುರಿಸುವವರೂ ಸೂರ್ಯನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ (ಶಕ್ತಿ) ಆಗಿರುವ ಪ್ರಾಣದೇವರು.

ಯ ಏವಂ ವಿದ್ವಾನ್ಪ್ರಾಣಂ ವೇದ ।
ನ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜಾ ಹೀಯತೇಽಮೃತೋ ಭವತಿ ॥ ೧೧ ॥
ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಯತಿಂ ಸ್ಥಾನಂ ವಿಭುತ್ವಂ ಚೈವ ಪಞ್ಚಧಾ ।
ಅಧ್ಯಾತ್ಮಂ ಚೈವ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾಯಾಮೃತಮಶ್ನುತೇ
ವಿಜ್ಞಾಯಾಮೃತಮಶ್ನುತ ಇತಿ ॥ ೧೨ ॥

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ – ಶ್ಲೋಕ 12

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಮರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವನು, ಅವನು ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವನ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಅವನ ಪಂಚಪ್ರಮಾಣದ ವಿತರಣೆ, ಆತ್ಮನೊಂದಿಗಿನ ಅವನ ಸಂಬಂಧವು ಅಮರತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ; ಹೌದು, ಅವನು ಅಮರತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ದರ್ಶನ, ಶ್ರವಣ, ಆಸ್ವಾದ ರೂಪವಾದ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು

ಪಾಯೂಪಸ್ಥೇಽಪಾನಂ ಚಕ್ಷುಃಶ್ರೋತ್ರೇ ಮುಖನಾಸಿಕಾಭ್ಯಾಂ
ಪ್ರಾಣಃ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಾತಿಷ್ಠತೇ ಮಧ್ಯೇ ತು ಸಮಾನಃ ।
ಏಷ ಹ್ಯೇತದ್ಧುತಮನ್ನಂ ಸಮಂ ನಯತಿ
ತಸ್ಮಾದೇತಾಃ ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷೋ ಭವನ್ತಿ ॥ ೫ ॥

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ – ಶ್ಲೋಕ 5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಪೀಳಿಗೆಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾನ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಸ್ವತಃ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ನೀಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಹ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ (ಪ್ರಾಣ) ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಆಹಾರವೆಂಬ ಇಂಧನದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಉದರಾಗ್ನಿಯು ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ಏಳು ಅಗ್ನಿಶಿಖೆಗಳು (ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆವಿಯ ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ) ಇದರಿಂದ ಶಿರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಗಳ ದ್ವಾರ ಸ್ವತಃ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ದರ್ಶನ, ಶ್ರವಣ, ಆಸ್ವಾದ ರೂಪವಾದ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣದೇವರು ತನ್ನ ಐದು ರೂಪಗಳಿಂದ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗ, ಇಲ್ಲಿ ಅಪಾನ ವಾಯು ನಮ್ಮ ಪಾಯು(ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ) ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥ(ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಸಂತಾನ ಕ್ರಿಯೆ)ದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ, ಉಸಿರು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಾಣ ದೇವರು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಮಗೆ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಬದುಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರನೆಯದು ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗ. (ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಎಂದರೆ ನಾಭಿಯಿಂದ ಹೃದಯದ ತನಕದ ಭಾಗ.) ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಬೇಡವಾದ ಸ್ಥೂಲಭಾಗವನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಅಂಶವನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು- ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ 'ಸಮಾನ' ನಾಮಕ ಪ್ರಾಣ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವ 'ಸಮಾನ' ನಾಮಕ ಪ್ರಾಣನಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಏಳು ಬಗೆಯ ಅರಿವು(ಜ್ಞಾನ) ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ರೂಪದ ಅರಿವು, ಕಿವಿಯಿಂದ ಶಬ್ದದ ಅರಿವು, ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಂಧದ ಅರಿವು,

ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ರಸದ ಅರಿವು, ಚರ್ಮದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅರಿವು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಯಕೆ, ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ತೀರ್ಮಾನ-ಇವೇ ಆ ಏಳು ಬಗೆಯ ಬೆಳಕುಗಳು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಆಧಾನ ಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣವಾದ ಸಮಸ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ 'ಸಮಾನ' ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು

ಹೃದಿ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ। ಅತ್ರೈತದೇಕಶತಂ ನಾಡೀನಂ ತಾಸಾಂ ಶತಂ ಶತಮೇಕೈಕಸ್ಯಾ ದ್ವಾಸಪ್ತತಿರ್ದ್ವಾಸಪ್ತತಿಃ
ಪ್ರತಿಶಾಖಾನಾಡೀಸಹಸ್ರಾಣಿ ಭವನ್ತ್ಯಾಸು ವ್ಯಾನಶ್ಚರತಿ ॥ ೬ ॥

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ – ಶ್ಲೋಕ 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನ್ ಹೃದಯದಲ್ಲಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ನೂರಾ ಒಂದು ನಾಡಿಗಳು; ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ನೂರು ಶಾಖೆಗಳಿವೆ, ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ಉಪಶಾಖೆಗಳಿವೆ (ನಾಡಿಗಳು). ಅವುಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾನ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಮನೂಡನೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಲಿಂಗಾತ್ಮನು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಎಂಬ ಲಿಂಗ = लिङ्ग = लि ङ ग = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು. ಶಕ್ತಿ = शक्ति = श क ति = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುದ ವಿಭಜಿಸುವುದು". ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು. ರುದ್ರ ದೇವ ಎಂದರೆ 10 ವಾಯು ದೇವರು ಒಂದು ಆತ್ಮ ಇದು ಶಿವನ ಸ್ವರೂಪ. ಇಲ್ಲಿ ಐದು ವಾಯು ಮತ್ತು ಒಂದು ಆತ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು. ಇವುಗಳೆ ಆರು ಲಿಂಗಗಳು. ಅಂತಹ ಆತ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗದಿಂದ ೧೦೧ ನಾಡಿಗಳು ಕವಲೊಡೆದಿವೆ. (ಐವತ್ತು ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಐವತ್ತು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಾಡಿಗಳಿಗೂ ೧೦೦ ಉಪನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಟ್ಟು ೧೦,೧೦೦ ಉಪನಾಡಿಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಕೂಡಾ ೭೨,೦೦೦ ಪ್ರತಿನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ನಾಡಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ: ೭೨ ಕೋಟಿ ೭೨ ಲಕ್ಷ ! ಇದು ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯದ ವಿಚಾರ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಮತ್ತು ಕಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲಿನ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ತಲೆಕೂದಲಿನ ತನಕ 'ವ್ಯಾನ' ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ದೇಹ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೋ ಅಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ನಾಡಿಯಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾನ ನಾಮಕ ವಾಯುವಿನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಾಣದೇವರು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ ತೆರೆದು ಉಸಿರನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಮೃತದ ವಾಯು ಮತ್ತು ಆವಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರ, ನಂತರ ಸ್ವಾಧೀಷ್ಠಾನ ನಂತರ ಮಣಿಪೂರಕ ಇಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆ ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧೀಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಗಗಳು ನೀಡುವ ಸರ್ವಸಾರವೂ ಹೃದಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾರವನ್ನು ಸೇರಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ.

ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ನಡುನೆತ್ತಿಯವರೆಗೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಉದಾನದ ಕೆಲಸವು ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ

ಅಥೈಕಯೋರ್ಧ್ವ ಉದಾನಃ ಪುಣ್ಯೇನ ಪುಣ್ಯಂ ಲೋಕಂ
ನಯತಿ ಪಾಪೇನ ಪಾಪಮುಭಾಭ್ಯಾಮೇವ ಮನುಷ್ಯಲೋಕಮ್ ॥ ೭ ॥

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ – ಶ್ಲೋಕ 7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮುಖೇನ ಉದಾನ ಆರೋಹಣದ ಮೇಖೇನ ಸದ್ಗುಣದಿಂದ ಸದ್ಗುಣಶೀಲ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಜೀವನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ, ಕೆಳಜಗತ್ತಿನ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವ ಮಾನವ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ನೂರೊಂದು ನಾಡಿಗಳೊಳಗೆ ಒಂದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯೆಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕರದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ನಡುನೆತ್ತಿಯವರೆಗೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಉದಾನದ ಕೆಲಸವು ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಸೂಜಿ ಮೊನೆಯಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರದ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಕನಸಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೊಡುವವನು ಉದಾನ. ಜೀವನನ್ನು ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಜೀವ ಸೇರಬೇಕಾದ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವವನೂ ಅವನೇ. ಜೀವ ದೇಹದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಕೂಡಾ ಹೊರ ಹೋಗಬಹುದು. ಕೇವಲ ನವದ್ವಾರದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ರೋಮಕೂಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಜೀವ ಹೊರ ಹೋಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಿದ ಜೀವ ದೇಹದ ಊರ್ಧ್ವಭಾಗದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜೀವರನ್ನು ಉದಾನ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ವರ್ಗದಂತಹ ಪುಣ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಪಾಪ ಮಾಡಿದ ಜೀವ ದೇಹದ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತೇಜೋ ಹ ವಾ ಉದಾನಸ್ತಸ್ಮಾದುಪಶಾನ್ತತೇಜಃ
ಪುನರ್ಭವಮಿಂದ್ರಿಯೈರ್ಮನಸಿ ಸಂಪದ್ಯಮಾನೈಃ || 9
ಯಚ್ಚಿತ್ತಸ್ತೇನೈಷ ಪ್ರಾಣಮಾಯಾತಿ ಪ್ರಾಣಸ್ತೇಜಸಾ ಯುಕ್ತಃ ।
ಸಹಾತ್ಮನಾ ಯಥಾಸಂಕಲ್ಪಿತಂ ಲೋಕಂ ನಯತಿ ॥ ೧೦

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ – ಶ್ಲೋಕ 9, 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿಯಂತ ತೇಜಸ್ಸೇ ಉದಾನ, ಏಕೆಂದರೆ ಆರಿಹೋದ ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕರಗಿ ಮತ್ತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ (ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ) ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅವನು (ಮತ್ತೆ) ಪ್ರಾಣ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಉದಾನ ಒಗ್ಗೂಡಿದ ಪ್ರಾಣ ಜೀವಾತ್ಮ ಕಲ್ಪಿತ (ಆತ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪಿತ) ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣದ ಅಗ್ನಿಗಳು

ಪ್ರಾಣಾಗ್ರಯ ಏವೈತಸ್ಮಿನ್ ಪುರೇ ಜಾಗ್ರತಿ। ಗಾರ್ಹಪತ್ಯೋ ಹ ವಾ
ಏಷೋಽಪಾನೋ ವ್ಯಾನೋಽನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನೋ ಯದ್ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾತ್
ಪ್ರಣೀಯತೇ ಪ್ರಣಯನಾದಾಹವನೀಯಃ ಪ್ರಾಣಃ ॥ ೩

ಪ್ರಶ್ನೆ 4 – ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಸುಪ್ತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಅಗ್ನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಪಾನವು ಗೃಹಸ್ಥನ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿದೆ, ವ್ಯಾನವು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿದೆ, ಪ್ರಾಣವು ಗೃಹಸ್ಥನ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಇಂಧನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ತ್ಯಾಗದ ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿದೆ.

ಯದುಚ್ಛ್ವಾಸನಿಃಶ್ವಾಸಾವೇತಾವಾಹುತೀ ಸಮಂ ನಯತೀತಿ ಸ ಸಮಾನಃ।
ಮನೋ ಹ ವಾವ ಯಜಮಾನಃ ಇಷ್ಟಫಲಮೇವೋದಾನಃ
ಸ ಏನಂ ಯಜಮಾನಮಹರಹರ್ಬ್ರಹ್ಮಗಮಯತಿ ॥ ೪

ಪ್ರಶ್ನೆ 4 – ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯದ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ವಿತರಿಸುವವರು ಸಮಾನ (ಪುರೋಹಿತ). ಮನಸ್ಸೇ ತ್ಯಾಗ; ಉದಾನವು ತ್ಯಾಗದ ಫಲ; ಅವನು ಪ್ರತಿದಿನ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ.

ಮುಂದುವರಿದ ವಿವರಣೆ:- ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶ, ನೀರು ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶ, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶ, ಆಕಾಶ (ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶ, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಏನು ನೋಡಬಹುದು, ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಏನು ಕೇಳಬಹುದು, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಮಾತು ಮತ್ತು ಏನು ಮಾತನಾಡಬಹುದು, ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು, ಜನನಾಂಗದ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆನಂದದ ವಸ್ತು, ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬಹುದು, ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಏನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಹಂ ಮತ್ತು ಅದರ ವಸ್ತು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬನು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವುದು, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿಸುವದು, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅದು ಏನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನು ನೋಡುವವನು, ಅನುಭವಿಸುವವನು, ಕೇಳುವವನು, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವನು, ರುಚಿ ನೋಡುವವನು, ಯೋಚಿಸುವವನು, ತಿಳಿದಿರುವವನು; ಅವನು ಮಾಡುವವನು, ಅವನು ತಿಳಿದಿರುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗದ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾಶವಾಗದ, ಶುದ್ಧ, ನೆರಳಿಲ್ಲದ, ಬಣ್ಣರಹಿತ ಮತ್ತು ನಿರಾಕಾರವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವನು ಶಾಶ್ವತವಾದ, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು (ಆತ್ಮನ್) ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣ, ಸರ್ವಜ್ಞನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಧಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ವಿಶ್ರಮಿಸುವ ಅವಿನಾಶಿಯಾದ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸರ್ವಜ್ಞ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. (ಪ್ರಶ್ನ ಉಪನಿಷತ್ ಸಂಗ್ರಹ)

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್ - ಮಹತ್ತರ ವಿವರಣೆ

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೋಗುವುದು, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಧ್ಯಾನ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೂರ್ಯನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಣವ ಓಂ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಇಡಯಾ ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯಂ ಪೂರಯಿತ್ವೋದರಸ್ಥಿತಂ ।
ಓಂಕಾರಂ ದೇಹಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಧ್ಯಾಯೇಜ್ಜ್ವಾಲಾವಲೀವೃತಮ್ ॥ ೨೦ ॥
ಬ್ರಹ್ಮಾ ಪೂರಕ ಇತ್ಯುಕ್ತೋ ವಿಷ್ಣುಃ ಕುಮ್ಭಕ ಉಚ್ಯತೇ ।
ರೇಚೋ ರುದ್ರ ಇತಿ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಸ್ಯ ದೇವತಾಃ ॥ ೨೧ ॥
ಆತ್ಮಾನಮರಣಿಂ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಣವಂ ಚೋತ್ತರಾರಣಿಮ್ ।
ಧ್ಯಾನನಿರ್ಮಥನಾಭ್ಯಾಸಾದೇವ ಪಶ್ಯೇನ್ನಿಗೂಢವತ್ ॥ ೨೨॥
ಓಂಕಾರಧ್ವನಿನಾದೇನ ವಾಯೋಃ ಸಂಹರಣಾನ್ತಿಕಮ್ ।
ಯಾವದ್ಬಲಂ ಸಮಾದಧ್ಯಾತ್ಸಮ್ಯಙ್ನಾದಲಯಾವಧಿ ॥೨೩॥
ಗಮಾಗಮಸ್ಥಂ ಗಮನಾದಿಶೂನ್ಯಮೋಂಕಾರಮೇಕಂ
ರವಿಕೋಟಿದೀಪ್ತಿಮ್ । ಪಶ್ಯನ್ತಿ ಯೇ ಸರ್ವಜನಾನ್ತರಸ್ಥಂ
ಹಂಸಾತ್ಮಕಂ ತೇ ವಿರಜಾ ಭವನ್ತಿ ॥ ೨೪॥ ಯನ್ಮನಸ್ತ್ರಿಜಗಾತ್ಸೃಷ್ಟಿಸ್ಥಿತಿವ್ಯಸನಕರ್ಮಕೃತ್ ।
ತನ್ಮನೋ ವಿಲಯಂ ಯಾತಿ ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮ ಪದಮ್ ॥ ೨೫॥
ತ್ರಿಸ್ಥಾನಂ ಚ ತ್ರಿಮಾತ್ರಂ ಚ ತ್ರಿಬ್ರಹ್ಮ ಚ ತ್ರಯಾಕ್ಷರಮ್ ।
ತ್ರಿಮಾತ್ರಮರ್ಧಮಾತ್ರಂ ವಾ ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ ॥ ೩೮॥
ತೈಲಧಾರಾಮಿವಾಚ್ಛಿನ್ನದೀರ್ಘಘಣ್ಟಾನಿನಾದವತ್ ।
ಬಿನ್ದುನಾದಕಲಾತೀತಂ ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ ॥ ೩೭॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಡ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ವಾಯುವನ್ನು ಎಳೆದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ, ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ, ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಜ್ವಾಲೆಗಳಿರುವ ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬ್ರಹ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆಯುವವ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ; ವಿಷ್ಣು ಉಸಿರನ್ನು ಧಾರಣ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ; ರುದ್ರ, ಉಸಿರು ಹೊರಚೆಲ್ಲುವವ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸದ ದೇವತೆಗಳು. ಆಂದೋಲನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಮರೆಮಾಡಿದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೂರ್ಯನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಣವ ಓಂ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನಾಗಿ (ಅರಣಿ) ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಓಂಕಾರದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಆಲಿಸುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆ ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡುವಿಕೆಯಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಂತರಿಕ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಅದರ ರೂಪದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. 'ಹಮ್' 'ಸ' (ಆತ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿ ಓಂಕಾರವನ್ನು ನೋಡುವವರು, ಹತ್ತು ದಶಲಕ್ಷ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಪಾಪದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕರ್ತೃವಾದ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ: ಮೂರು ಪ್ರಪಂಚಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವಿನಾಶ, ವಿಷ್ಣುವಿನ (ಸಮಾಧಿ) ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನವಾದ (ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ) ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿ ಬಲ್ಲವರು ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ

ತ್ರಿಸ್ಥಾನಂ ಚ ತ್ರಿಮಾತ್ರಂ ಚ ತ್ರಿಬ್ರಹ್ಮ ಚ ತ್ರಯಾಕ್ಷರಮ್ ।
ತ್ರಿಮಾತ್ರಮರ್ಧಮಾತ್ರಂ ವಾ ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ ॥ ೩೮॥
ತೈಲಧಾರಾಮಿವಾಚ್ಛಿನ್ನದೀರ್ಘಘಣ್ಟಾನಿನಾದವತ್ ।

ಬಿನ್ದುನಾದಕಲಾತೀತಂ ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ ।। ೩೭।।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ, ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳು (ಅ, ಉ, ಮ), ಮೂರು ಬ್ರಹ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರು ಅಕ್ಷರಗಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳು, ಅವರು ವೇದಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಬಿಂದು, ನಾದ ಮತ್ತು ಕಾಲವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೋ ಮತ್ತು ಅದು ಎಣ್ಣೆಯ ಹೊಳೆಯಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಗಂಟೆಯ ಶಬ್ದ ಇರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವೇದಗಳ ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಅಂತಹ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ", "ಅ, ಉ, ಮ", "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ" "ಓಂ ಸೋ ಹಮ್", "ಈ, ಶ್ವ ರ" "ಶಿ ವಾ ಯ", ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿದೆ.

ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ವಾಯು ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಮುನ್ನ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಅದರ ಮುಖ್ಯತೆ

ಯಥೈವೋತ್ಪಲನಾಲೇನ ತೋಯಮಾಕರ್ಷಯೇನ್ನರಃ ।
ತಥೈವೋತ್ಕರ್ಷಯೇದ್ವಾಯುಂ ಯೋಗೀ ಯೋಗಪಥೇ ಸ್ಥಿತಃ ।। ೩೮।।
ಅರ್ಧಮಾತ್ರಾತ್ಮಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಕೋಶೀಭೂತಂ ತು ಪಙ್ಕಜಮ್ ।
ಕರ್ಷಯೇನ್ನಾಲಮಾತ್ರೇಣ ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಲಯಂ ನಯೇತ್ ।। ೩೯।।
ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಲಲಾಟೇ ತು ನಾಸಿಕಾಯಾಸ್ತು ಮೂಲತಃ ।
ಜಾನೀಯಾದಮೃತಂ ಸ್ಥಾನಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮಾಯತನಂ ಮಹತ್ ।। ೪೦।।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಮಲದ ಟೊಳ್ಳಾದ ಕಾಂಡದ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಸೆಳೆಯುವಂತೆಯೇ, ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಯೋಗಿಯು ವಾಯುವನ್ನು ಸೆಳೆಯಬೇಕು. ಕಮಲದ ಹೂವಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಮಾತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅವನು (ವಾಯುವನ್ನು) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಂಡದಿಂದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಸೆಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು ಅಲ್ಲಿಂದ ಆಮೃತವಾಗಿ) ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಅಮೃತದ ಜೋಡಣೆ ಮೂಗಿನ ಬುಡ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಣೆಯ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಎಂದು ಅವನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮನ (ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆತ್ಮದ) ಮಹಾನ್ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗದ ಆರು ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳು

ಆಸನಂ ಪ್ರಾಣಸಂರೋಧಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಶ್ಚ ಧಾರಣಾ ।
ಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾಧಿರೇತಾನಿ ಯೋಗಾಙ್ಗಾನಿ ಭವನ್ತಿ ಷಟ್ ।। ೪೧ ।।
ಆಸನಾನಿ ಚ ತಾವನ್ತಿ ಯಾವನ್ತ್ಯೋ ಜೀವಜಾತಯಃ ।
ಏತೇಷಾಮತುಲಾನ್ಭೇದಾ ನ್ವಿಜಾನಾತಿ ಮಹೇಶ್ವರಃ ।। ೪೨।।
ಸಿದ್ಧಂ ಭದ್ರಂ ತಥಾ ಸಿಂಹಂ ಪದ್ಮಂ ಚೇತಿ ಚತುಷ್ಟಯಮ್ । ೪೩।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಂಗಿಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ಧಾರಣ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ (ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ). ಇವರು ಯೋಗದ ಆರು ಸದಸ್ಯರು. ಭಂಗಿಗಳಿರುವಂತೆ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳಿವೆ, ಮತ್ತು ಶಿವ (ಮಹಾನ್ ಭಗವಂತ) ಅವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಿದ್ಧ, ಭದ್ರ, ಹಾಗೂ ಸಿಂಹ ಮತ್ತು ಪದ್ಮ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಭಂಗಿಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದ ನಾಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಊರ್ಧ್ವಂ ಮೇಢ್ರಾದಧೋ ನಾಭೇಃ ಕನ್ದೋ ಯೋ ಽಸ್ತಿ

ಖಗಾಣ್ಡವತ್ ॥ ೫೦॥ ತತ್ರ ನಾಡ್ಯಃ ಸಮುತ್ಪನ್ನಾಃ ಸಹಸ್ರಾಣಿ
ದ್ವಿಸಪ್ತತಿಃ । ತೇಷು ನಾಡೀಸಹಸ್ರೇಷು ದ್ವಿಸಪ್ತತಿರುದಾಹೃತಾಃ ॥ ೫೧॥
ಪ್ರಧಾನಾಃ ಪ್ರಾಣವಾಹಿನ್ಯೋ ಭೂಯಸ್ತತ್ರ ದಶ ಸ್ಮೃತಾಃ ।
ಇಡಾ ಚ ಪಿಙ್ಗಲಾ ಚೈವ ಸುಷುಮ್ನಾ ಚ ತೃತೀಯಕಾ ॥ ೫೨॥
ಗಾಮ್ಧಾರೀ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಚ ಪೂಷಾ ಚೈವ ಯಶಸ್ವಿನೀ ।
ಅಲಮ್ಬುಸಾ ಕುಹೂರತ್ರ ಶಙ್ಖಿನೀ ದಶಮೀ ಸ್ಮೃತಾ ॥ ೫೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜನನಾಂಗದ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಕ್ಕಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ಕಾಂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ನಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಮುಖ್ಯರು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳ, ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮತ್ತು ಗಾಂಧಾರಿ, (ಎಡ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ತನಾಳ) ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವ (ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ತನಾಳ) ಮತ್ತು ಪೂಷಾ (ಹಲ್ಲುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆ ನಾಳ) ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿನಿ, ಆಲಂಭೂಸ, ಕುಹುರಾತ್ರ (ಶುಭ) ಮತ್ತು ಸೌಖಿನಿ. (ಕೌಶಿಕ) (ಯೋಗ ದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್ - ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡಿ)

ವಿವರಣೆ:- ಇದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿತ. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಯೋಗಿ ಅನುವಾದಿಸಿರುವುದು ಗಾಂಧಾರಿ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಿ-ಜಿಹ್ವಾಗಳು ಕೂಡ ಸುಷುಮ್ನಾದ ಮುಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಪುಶಾ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿನಿ ನಾಳಗಳು ಕೂಡ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗಿ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅಲಂಬುಸಾ, ತೋಳುಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ; ಶುಭ ನಾಡಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗದ ತುದಿಯವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳವರೆಗೆ ಚಾಚುವುದು ಕೌಶಿಕಿ ನಾಳ.

ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯೋಗಿನ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಏವಂ ನಾಡೀಮಯಂ ಚಕ್ರಂ ವಿಜ್ಞೇಯಂ ಯೋಗಿನಾ ಸದಾ ।
ಸತತಂ ಪ್ರಾಣವಾಹಿನ್ಯಃ ಸೋಮಸೂರ್ಯಾಗ್ನಿದೇವತಾಃ ॥ ೫೪॥
ಇಡಾಪಿಙ್ಗಲಾಸುಷುಮ್ನಾಸ್ತಿಸ್ರೋ ನಾಡ್ಯಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಾಃ ।
ಇಡಾ ವಾಮೇ ಸ್ಥಿತಾ ಭಾಗೇ ಪಿಙ್ಗಲಾ ದಕ್ಷಿಣೇ ಸ್ಥಿತಾ ॥ ೫೫॥
ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಧ್ಯದೇಶೇ ತು ಪ್ರಾಣಮಾರ್ಗಾಸ್ತ್ರಯಃ ಸ್ಮೃತಾಃ ।
ಪ್ರಾಣೋ ऽಪಾನಃ ಸಮಾನಶ್ಚೋದಾನೋ ವ್ಯಾನಸ್ತಥೈವ ಚ ॥ ೫೬॥
ನಾಗಃ ಕೂರ್ಮಃ ಕೃಕರಕೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯಃ ।
ಪ್ರಾಣಾದಾಃ ಪಞ್ಚ ವಿಖ್ಯಾತಾ ನಾಗಾದ್ಯಾಃ ಪಞ್ಚ ವಾಯವಃ ॥ ೫೭॥
ಏತೇ ನಾಡೀಸಹಸ್ರೇಷು ವರ್ತನ್ತೇ ಜೀವರೂಪಿಣಃ । ೫೮।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯೋಗಿನ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು: ಇಡ, ಪಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ಅವರ ದೇವತೆಗಳಾದ ಚಂದ್ರ (ಸೋಮ), ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿ (ಅಗ್ನಿ), ಅವರು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು (ವಾಯುಗಳನ್ನು) ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಾ, ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ. ಅವು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಗಳ ಹರಿವಿನ ಮಾರ್ಗಗಳು ಎಂದು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ: ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ.

ತದನಂತರ ನಾಗದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಐದು ವಾಯುವಿನಿಂದ (ವಯವ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ: ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕ್ರಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ. ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವದ (ಜೀವದ) ಈ ರೂಪಗಳು ಸಾವಿರಾರು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀವವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆಪಾನದಿಂದ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ

ಪ್ರಾಣಾಪಾನವಶೋ ಜೀವೋ ಹ್ಯಧಶ್ಚೋರ್ಧ್ವಂ ಪ್ರಧಾವತಿ ।। ೩೮।।
ವಾಮದಕ್ಷಿಣಮಾರ್ಗೇಣ ಚನ್ಚಲತ್ವಾನ್ನ ದೃಶ್ಯತೇ ।
ಆಕ್ಷಿಪ್ತೋ ಭುಜದಣ್ಡೇನ ಯಥೋಚ್ಚಲತಿ ಕನ್ದುಕಾ ।। ೩೯।।
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಕ್ಷಿಪ್ತಸ್ತದ್ವಜ್ಜೀವೋ ನ ವಿಶ್ರಮೇತ್ ।
ಅಪಾನಾತ್ಕರ್ಷತಿ ಪ್ರಾಣೋ ऽಪಾನಃ ಪ್ರಾಣಾಚ್ಚ ಕರ್ಷತಿ ।। ೬೦।।
ಖಗರಜ್ಜುವದಿತ್ಯೇತದ್ಯೋ ಜಾನಾತಿ ಸ ಯೋಗವಿತ್ । ೬೧

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವ (ಜೀವ) ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಸಂಪರ್ಕದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡುವೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತೇಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ; ಅದರ ಅಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆಂಡನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಸೆದಾಗ, ಅದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಜೀವವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆಪಾನದಿಂದ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವು ಅಪಾನಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅಪಾನವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಹಗ್ಗದಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ (ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ) ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಯೋಗದ ತಜ್ಞ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು.

ಸೋ ಹಮ್ ಹಂಸ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾದುದ್ದಿಲ್ಲ

ಹಕಾರೇಣ ಬಹಿರ್ಯಾತಿ ಸಕಾರೇಣ ವಿಶೇತ್ಪುನಃ ।। ೬೧।।
ಹಂಸಹಂಸೇತ್ಯಮುಂ ಮನ್ತ್ರಂ ಜೀವೋ ಜಪತಿ ಸರ್ವದಾ ।
ಶತಾನಿ ಷಟೂದಿವಾರಾತ್ರಂ ಸಹಸ್ರಾಣ್ಯೇಕವಿಂಶತಿಃ ।। ೬೨।।
ಏತತ್ಸಂಖ್ಯಾನ್ವಿತಂ ಮನ್ತ್ರಂ ಜೀವೋ ಜಪತಿ ಸರ್ವದಾ ।
ಅಜಪಾ ನಾಮ ಗಾಯತ್ರೀ ಯೋಗಿನಾಂ ಮೋಕ್ಷದಾ ಸದಾ ।। ೬೩।।
ಅಸ್ಯಾಃ ಸಂಕಲ್ಪಮಾತ್ರೇಣ ನರಃ ಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ ।
ಅನಯಾ ಸದೃಶೀ ವಿದ್ಯಾ ಅನಯಾ ಸದೃಶೋ ಜಪಃ ।। ೬೪।।
ಅನಯಾ ಸದೃಶಂ ಪುಣ್ಯಂ ನ ಭೂತಂ ನ ಭವಿಷ್ಯತಿ । ೬೫।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವವು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುವಾಗ್ಗೆ ಹಮ್ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸ (ಸೋ) ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ, ಹೀಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಂಸ ಹಂಸ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಜಪ ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಸಾವಿರದ ಆರು ನೂರು ಬಾರಿ, ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಎನ್ನದೆ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಪಾಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಾಗಲಿ (ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ) ಆ ರೀತಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ, (ಅಥವಾ) ಅದರಂತೆಯೇ ಇರುವ ಸದ್ಗುಣದ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಜಪ ಮಂತ್ರ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಬಾಗಿಲು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ

ಯೇನ ಮಾರ್ಗೇಣ ಗನ್ತವ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಾನಂ ನಿರಾಮಯಮ್ ॥ ೬೫॥
ಮುಖೇನಾಚ್ಛಾದ್ಯ ತದ್ದ್ವಾರಂ ಪ್ರಸುಪ್ತಾ ಪರಮೇಶ್ವರೀ ।
ಪ್ರಬುದ್ಧಾ ವಹ್ನಿಯೋಗೇನ ಮನಸಾ ಮರುತಾ ಸಹ ॥ ೬೬॥
ಸೂಚಿವದ್ಗುಣಮಾದಾಯ ವ್ರಜತ್ಯೂರ್ಧ್ವಂ ಸುಷುಮ್ನಯಾ ।
ಉದ್ಘಾಟಯೇತ್ಕಪಾಟಂ ತು ಯಥಾ ಕುಞ್ಚಿಕಯಾ ಹಠಾತ್ ॥ ೬೭॥
ಕುಣ್ಡಲಿನ್ಯಾ ತಯಾ ಯೋಗೀ ಮೋಕ್ಷದ್ವಾರಂ ವಿಭೇದಯೇತ್ ॥ ೬೮॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪರಮೇಶ್ವರಿ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ) ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ, ಆ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ (ಯೋಗಿ) ಬ್ರಹ್ಮದ ನಿಷ್ಕಳಂಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. (ಅಸ್ತಿತ್ವದ) ಒಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು (ಮಾನಸ) ಮತ್ತು ಉಸಿರು (ಪ್ರಾಣ) ಜೊತೆಯಾಗಿ ಜಾಗೃತಗೊಂಡಾಗ, ಅದು ದಾರದಿಂದ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಸೂಜಿಯಂತೆ ಸುಷುಮ್ನ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೀಲಿಯಿಂದ ಯೋಗಿಯ ಬಲದಿಂದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದರೆ, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್ - ಮಹತ್ತರ ವಿವರಣೆ

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಚಲಿಸುತ್ತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಹೊಳಪಿನ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳು ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನ

ನಾಡೀಪರಿಗಣನಮ್ ।
ಕನ್ದಮಧ್ಯಸ್ಥಿತಾ ನಾಡೀ ಸುಷುಮ್ನೇತಿ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಾ ॥ ೫ ॥
ತಿಷ್ಠನ್ತಿ ಪರಿತಸ್ತಸ್ಯ ನಾಡಯೋ ಮುನಿಪುಙ್ಗವ ।
ದ್ವಿಸಪ್ತತಿಸಹಸ್ರಾಣಿ ತಾಸಾಂ ಮುಖ್ಯಾಶ್ಚತುರ್ದಶ ॥ ೬ ॥
ಸುಷುಮ್ನಾ ಪಿಙ್ಗಲಾ ತದ್ವದಿಡಾ ಚೈವ ಸರಸ್ವತೀ ।
ಪೂಷಾ ಚ ವರುಣಾ ಚೈವ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಯಶಸ್ವಿನೀ ॥ ೭ ॥
ಅಲಮ್ಬುಸಾ ಕುಹೂಶ್ಚೈವ ವಿಶ್ವೋದಾರಾ ಪಯಸ್ವಿನೀ ।
ಶಙ್ಖಿನೀ ಚೈವ ಗಾನ್ಧಾರಾ ಇತಿ ಮುಖ್ಯಾಶ್ಚತುರ್ದಶ ॥ ೮ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳ ಎಣಿಕೆ: ಕಾಂಡದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾಡಿಯನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸುತ್ತ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಿವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ... ಹದಿನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳ ಹೆಸರು ಹೀಗಿದೆ, ಸುಷುಮ್ನಾ, ಪಿಂಗಳ, ಇಡಾ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ, ಪೂಷಾ ಮತ್ತು ವರುಣಾ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವ, ಯಶಸ್ವಿನಿ, ಅಲಂಬೂಸಿ, ಕುಹ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವೋದರ, ಪಾಯಸ್ವಿನಿ, ಶೌಖಿಣಿ ಮತ್ತು ಗಾಂಧಾರ.

ನಾಡೀಸ್ಥಾನಾನಿ ।
ಸುಷುಮ್ನಾಯಾ ಇಡಾ ಸವ್ಯೇ ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಿಙ್ಗಲಾ ಸ್ಥಿತಾ ॥ ೧೩ ॥
ಸರಸ್ವತೀ ಕುಹೂಶ್ಚೈವ ಸುಷುಮ್ನಾಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ ಸ್ಥಿತೇ ।
ಗಾನ್ಧಾರಾ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಚ ಇಡಾಯಾಃ ಪೃಷ್ಠಪೂರ್ವಯೋಃ ॥ ೧೪ ॥
ಪೂಷಾ ಯಶಸ್ವಿನೀ ಚೈವ ಪಿಙ್ಗಲಾಪೃಷ್ಠಪೂರ್ವಯೋಃ ।
ಕುಹಾಶ್ಚ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾಯಾ ಮಧ್ಯೇ ವಿಶ್ವೋದರಾ ಸ್ಥಿತಾ ॥ ೧೫

ಯಶಸ್ವಿನ್ಯಾಃ ಕುಹಾರ್ಮಧ್ಯೇ ವರುಣಾ ಸುಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ।
ಪೂಷಾಯಾಶ್ಚ ಸರಸ್ವತ್ಯಾ ಮಧ್ಯೇ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಯಶಸ್ವಿನೀ ॥ ೧೬ ॥
ಗಾನ್ಧಾರಾಯಾಃ ಸರಸ್ವತ್ಯಾ ಮಧ್ಯೇ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಚ ಶಙ್ಖಿನೀ ।
ಅಲಮ್ಬುಸಾ ಸ್ಥಿತಾ ಪಾಯುಪರ್ಯನ್ತಂ ಕನ್ದಮಧ್ಯಗಾ ॥ ೧೭ ॥
ಪೂರ್ವಭಾಗೇ ಸುಷುಮ್ನಾಯಾ ರಾಕಾಯಾಃ ಸಂಸ್ಥಿತಾ: ಕುಹೂಃ ।
ಅಧಶ್ಚೋರ್ಧ್ವಂ ಸ್ಥಿತಾ ನಾಡೀ ಯಾಮ್ಯನಾಸಾನ್ತಮಿಷ್ಯತೇ ॥ ೧೮ ॥
ಇಡಾ ತು ಸವ್ಯನಾಸಾನ್ತಂ ಸಂಸ್ಥಿತಾ ಮುನಿಪುಙ್ಗವ ।
ಯಶಸ್ವಿನೀ ಚ ವಾಮಸ್ಯ ಪಾದಾಙ್ಗುಷ್ಠಾನ್ತಮಿಷ್ಯತೇ ॥ ೧೯ ॥
ಪೂಷಾ ವಾಮಾಕ್ಷಿಪರ್ಯನ್ತಾ ಪಿಙ್ಗಲಾಯಾಸ್ತು ಪೃಷ್ಠತಃ ।
ಪಯಸ್ವಿನೀ ಚ ಯಾಮ್ಯಸ್ಯ ಕರ್ಣಾನ್ತಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಬುಧೈಃ ॥ ೨೦ ॥
ಸರಸ್ವತೀ ತಥಾ ಚೋರ್ಧ್ವಂ ಗತಾ ಜಿಹ್ವಾ ತಥಾ ಮುನೇ ।
ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ತಥಾ ಸವ್ಯಪಾದಾಙ್ಗುಷ್ಠಾನ್ತಮಿಷ್ಯತೇ ॥ ೨೧ ॥
ಶಙ್ಖಿನೀ ನಾಮ ಯಾ ನಾಡೀ ಸವ್ಯಕರ್ಣಾನ್ತಮಿಷ್ಯತೇ ।
ಗಾನ್ಧಾರಾ ಸವ್ಯನೇತ್ರಾನ್ತಾ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ವೇದಾನ್ತವೇದಿಭಿ: ॥ ೨೨ ॥
ವಿಶ್ವೋದರಾಭಿಧಾ ನಾಡೀ ಕನ್ದಮಧ್ಯೇ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಾ ॥ ೨೩॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳ ಸ್ಥಳಗಳು: ಇಡಾ ನಾಡಿ ಸುಷುಮ್ನ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ; ಪಿಂಗಳ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಸರಸ್ವತಿ ಮತ್ತು ಕುಹೂ ಕೂಡ ಸುಷುಮ್ನ ನ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಂಧಾರವು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಇಡ ಮುಂದೆ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವ ಇದೆ. ಪುಷವು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿನಿಯು ಪಿಂಗಳೆಯ ಮುಂದೆ ಇದೆ. ವಿಶ್ವೋದರವು ಕುಹೂ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ನಡುವೆ ಇದೆ. ವರುಣವು ಯಶಸ್ವಿನಿ ಮತ್ತು ಕುಹುವಿನ ನಡುವೆ ಇದೆ. ಯಶಸ್ವಿನಿ ಪೂಸ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿಯ ನಡುವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸೌಖಿನಿ ಗಾಂಧಾರ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿಯ ನಡುವೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲಂಬೂಸ ಕಂದದಿಂದ ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕುಹು ಸುಷುಮ್ನ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರ, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ನಾಡಿ ಬಲ ನಾರಿನ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈಗ, ಇಡಾ ಎಡ ನಾರಿನದಲ್ಲಿದೆ, ..., ಮತ್ತು ಯಸ್ವಿನಿ ಎಡ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪೂಷನು ಎಡಗಣ್ಣಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳನ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತು ಪಯಸ್ವಿನಿಯು ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ಅದು ಎಡ ಕಿವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ...... ಸರಸ್ವತಿ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಏರುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಸೌಖಿನಿ ಎಂಬ ನಾಡಿ ಎಡ ಕಿವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ವೇದಾಂತ ಅಭಿಜ್ಞರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಗಾಂಧಾರ ಎಡಗಣ್ಣಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವೋದರ ಎಂಬ ನಾಡಿ ಕಾಂಡದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು

ನಾಡೀಷು ವಾಯುಸಞ್ಚರಃ ।
ಪ್ರಾಣೋ ಽಪಾನಸ್ತಥಾ ವ್ಯಾನಃ ಸಮಾನೋದಾನ ಏವ ಚ ॥ ೨೩ ॥
ನಾಗಃ ಕೂರ್ಮಶ್ಚ ಕೃಕರೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯಃ ।
ಏತೇ ನಾಡೀಷು ಸರ್ವಾಸು ಚರನ್ತಿ ದಶ ವಾಯವಃ ॥ ೨೪ ॥
ತೇಷು ಪ್ರಾಣಾದಯಃ ಪಞ್ಚ ಮುಖ್ಯಾಃ ಪಞ್ಚಸು ಸುವ್ರತ ।
ಪ್ರಾಣಸಂಜ್ಞಸ್ತಥಾ ಽಪಾನಃ ಪೂಜ್ಯಃ ಪ್ರಾಣಸ್ತಯೋರ್ಮುನೇ ॥ ೨೫ ॥
ಆಸ್ಯನಾಸಿಕಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ನಾಭಿಮಧ್ಯೇ ತಥಾ ಹೃದಿ ।

ಪ್ರಾಣಸಂಜ್ಞೋ ऽನಿಲೋ ನಿತ್ಯಂ ವರ್ತತೇ ಮುನಿಸತ್ತಮ ॥ ೨೬ ॥
ಅಪಾನೋ ವರ್ತತೇ ನಿತ್ಯಂ ಗುದಮಧ್ಯೋರುಜಾನುಷು ।
ಉದರೇ ಸಕಲೇ ಕಟ್ಯಾಂ ನಾಭೌ ಜಙ್ಘೇ ಚ ಸುವ್ರತ ॥ ೨೭ ॥
ವ್ಯಾನಃ ಶ್ರೋತ್ರಾಕ್ಷಿಮಧ್ಯೇ ಚ ಕುಕುದ್ಭ್ಯಾಂ ಗುಲ್ಫಯೋರಪಿ ।
ಪ್ರಾಣಸ್ಥಾನೇ ಗಲೇ ಚೈವ ವರ್ತತೇ ಮುನಿಪುಙ್ಗವ ॥ ೨೮ ॥
ಉದಾನಸಂಜ್ಞೋ ವಿಜ್ಞೇಯಃ ಪಾದಯೋರ್ಹಸ್ತಯೋರಪಿ ।
ಸಮಾನಃ ಸರ್ವದೇಹೇಷು ವ್ಯಾಪ್ಯ ತಿಷ್ಠತ್ಯಸಂಶಯಃ ॥ ೨೯ ॥
ನಾಗಾದಿವಾಯವಃ ಪಞ್ಚ ತ್ವಗಸ್ಥ್ಯಾದಿಷು ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ ॥ ೩೦॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಹರಿಯುವಿಕೆ: ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕ್ರಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು. ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ, ಪ್ರಾಣ ಎಂಬ ಜೀವಂತ ಗಾಳಿಯು ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ನರಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಕ್ಕುಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಓ ಮಹನೀಯರೇ. ಅಪಾನ ಯಾವಾಗಲೂ ಗುದದ್ವಾರ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಹೊಕ್ಕುಳ, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ, ಕಲಾವಿದನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ವ್ಯಾನವು ಕಿವಿಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ. ಉದಾನವನ್ನು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮನಾ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಾಗನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳು (ಚಿಕ್ಕವು) ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇವೆ.

ವಿವಿದ ಪ್ರಾಣಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು

ವಾಯುವ್ಯಾಪಾರಾಃ ನಿಃಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕಾಸಾಶ್ಚ ಪ್ರಾಣಕ್ರಮ ಹಿ ಸಾಂಕೃತೇ ॥ ೩೦ ||
ಅಪಾನಾಖ್ಯಸ್ಯ ವಾಯೋಸ್ತು ವಿಣ್ಮೂತ್ರಾದಿವಿಸರ್ಜನಮ್ ।
ಸಮಾನಃ ಸರ್ವಸಾಮೀಪ್ಯಂ ಕರೋತಿ ಮುನಿಪುಙ್ಗವ ॥ ೩೧ ॥
ಉದಾನ ಊರ್ಧ್ವಗಮನಂ ಕರೋತ್ಯೇವ ನ ಸಂಶಯಃ ।
ವ್ಯಾನೋ ವಿವಾದಕೃತ್ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ಮುನೇ ವೇದಾನ್ತವೇದಿಭಿಃ ॥ ೩೨ ॥
ಉದ್ಗಾರಾದಿಗುಣಃ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ನಾಗಾಖ್ಯಸ್ಯ ಮಹಾಮುನೇ ।
ಧನಂಜಯಸ್ಯ ಶೋಭಾದಿ ಕರ್ಮ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಹಿ ಸಾಂಕೃತೇ ॥ ೩೩ ॥
ನಿಮೀಲನಾದಿ ಕೂರ್ಮಸ್ಯ ಕ್ಷುಧಾ ತು ಕೃಕರಸ್ಯ ಚ ।
ದೇವದತ್ತಸ್ಯ ವಿಪ್ರೇನ್ದ್ರ ತನ್ದ್ರೀಕರ್ಮ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಮ್ ॥ ೩೪ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಕಾರ್ಯಗಳು: ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವುದು, ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವುದು ಪ್ರಾಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಆದರೆ, ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಅಪಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾನವು ಪ್ರತಿ ದೇಹದ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ, ಉದಾನವು ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೇದವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ, ವ್ಯಾನ ಬಹುಶಃ ಶಬ್ದಗಳ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವವನು ತೇಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧನಂಜಯ ಹೊಳಪನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಕೂರ್ಮಾ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಕರ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ದೇವದತ್ತನೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ದೇವರನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕು ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ

ಆತ್ಮನಿ ಶಿವದೃಷ್ಟಿಃ ತೀರ್ಥೇ ದಾನೇ ಜಪೇ ಯಜ್ಞೇ ಕಾಷ್ಠೇ ಪಾಷಾಣಕೇ ಸದಾ ।
ಶಿವಂ ಪಶ್ಯತಿ ಮೂಢತಮ ಶಿವೇ ದೇಹೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತೇ ।। ೫೭ ।।
ಅನ್ತಃಸ್ಥಂ ಮಾಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಬಹಿಷ್ಠಂ ಯಸ್ತು ಸೇವತೇ ।
ಹಸ್ತಸ್ಥಂ ಪಿಣ್ಡಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ಲಿಹೇತ್ ಕೂರ್ಪರಮಾತ್ಮನಃ ।। ೫೮ ।।
ಶಿವಮಾತ್ಮನಿ ಪಶ್ಯನ್ತಿ ಪ್ರತಿಮಾಸು ನ ಯೋಗಿನಃ ।
ಅಜ್ಞಾನಾಂ ಭಾವನಾರ್ಥಾಯ ಪ್ರತಿಮಾಃ ಪರಿಕಲ್ಪಿತಾಃ ।। ೫೯ ।।

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಿವನ ಕಲ್ಪನೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ, ಮೂರ್ಖ ಜನರು ತೀರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ, ಉಡುಗೊರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಜಪಗಳಲ್ಲಿ, ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ, ಮರದ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನ ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಶಿವವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೂ ಶಿವ ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ, ಬಾಹ್ಯವನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವವರು, ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದವರು, ತಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೆಕ್ಕುವವರಂತೆ. ಯೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಿವನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೀಣಾದಂಡದಂತೆ ಇರುವ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ

ದರ್ಶನೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಚತುರ್ಥಖಂಡದಲ್ಲಿ
ಪೃಷ್ಠಮಧ್ಯಸ್ಥಿತೇನಾಸ್ಥ್ನಾ ವೀಣಾದಂಡೇನ ಸುವ್ರತ |
ಸಹಮಸ್ತಕಪರ್ಯಂತಂ ಸುಷುಮ್ನಾ ಸಂಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ||
ನಾಭಿಕಂದಾದಧಹ್ ಸ್ಥಾನಂ ಕುಂಡಲ್ಯಾದ್ವ್ಯಂಗಲಂ ಮುನೇ |
ಅಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿರೂಪಾ ಸಾ ಕುಂಡಲೀ ಮುನಿಸತ್ತಮ ||
ಪರಿತಃ ಕಂದಪಾರ್ಕೇಷು ನಿರುಧ್ಯೈವ ಸದಾಸ್ಥಿತಾ |
ಸ್ವಮುಖೇನ ಸಮಾವೇಷ್ಟ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಮುಖಂ ಮುನೆ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲೈ ಪಂಡಿತನೆ; ಪೃಷ್ಠಮಧ್ಯ ವೀಣಾದಂಡದಂತೆ ಇರುವ ಮೂಳೆಯು ಶಿರಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಹೋಗಿರುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬ ನಾಡಿಯು ಶಕ್ತಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಟೊಳ್ಳಾಗಿರುವುದು. ಅಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿರೂಪಳಾದ ಆ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ನಾಭಿಕಮಲದ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಕೆಳಗಡೆ ಎರಡು ಅಂಗುಲದ ವರ್ತುಳಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮುಖದಿಂದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಏನೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದವಳಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು.

ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಅಗ್ನಿಯಿಂದಲೂ ವಾಯುವಿನಿಂದಲೂ ಎಬ್ಬಿಸಲ್ಪಡುವಳು

ಯೋಗಕಾಲೇನ ಮರುತಾ ಸಾಗ್ನಿ ನಾ ಬೋಧಿತಾ ಸತೀ |
ಸ್ಫುರಿತಾ ಹೃದಯಾಕಾಶೆ ನಾಗರೂಪಾ ಮಹೋಜ್ವಲಾ |

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಅಗ್ನಿಯಿಂದಲೂ ವಾಯುವಿನಿಂದಲೂ ಎಬ್ಬಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಹೃದಯಾಕಾಶವಾದ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಫುರಣೆಗೊಂಡು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ನಾಗರೂಪಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. (ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವಾಯುವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು ಚಲಿಸುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥ "ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ನೀರು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಬ್ರಾಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಓಂ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕಾರಣ

ಹರಿಃ ಓಮ್ ।

ಓಮಿತ್ಯೇತದಕ್ಷರಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ತಸ್ಯೋಪವ್ಯಾಖ್ಯಾನಂ

ಭೂತಂ ಭವದ್ಭವಿಷ್ಯದಿತಿ ಸರ್ವಮೋಙ್ಕಾರ ಏವ |

ಯಚ್ಚಾನ್ಯತ್ತ್ರಿಕಾಲಾತೀತಂ ತದಪ್ಯೋಙ್ಕಾರ ಏವ ॥ ೧ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂ ಶಬ್ದದಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಡುವದು ನಿಜವಾಗಿ ಈ ಅವಿನಾಶವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವಾಗಿದೆ. ಅದು (ಬ್ರಹ್ಮನ್) ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ (ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಮಂಗಳಕರ ಗುಣಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತಾನೆ). ಅವಿನಾಶವಾದದ್ದು ಭೂತ (ಈ ಹಿಂದೆ), ವರ್ತಮಾನ (ಈಗ) ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ (ಮುಂದೆಯೂ) ಪೂರ್ತಿ ನಿಜವಾಗಿ ಓಂ ಆಗಿದೆ. ಓಂ ನಿಂದ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಆ ಭಗವಂತನು ತ್ರಿಕಾಲವನ್ನು ಮೀರಿದವನೂ ಅವನೇ.

ವಿವರಣೆ:- ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಅದರ ಹೆಸರಿನಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕೇವಲ ಓಂ ಮೂಲಕವೇ ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಬ್ರಹ್ಮನು ನಿಜವಾಗಿ ಓಂ. ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಓಂ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೋ ಅದು ಓಂ. ಅದು 'ಅ'ಕಾರ 'ಉ'ಕಾರ 'ಮ'ಕಾರ ದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಓಂ. ಇದು 'ಜಪ' ಮಂತ್ರವೂ ಅಹುದು, 'ಅಜಪ' ಮಂತ್ರವೂ ಅಹುದು. ಓಂ ಎಂಬ ಶಬ್ದವೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಬುದ್ಧಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಪ್ರಣವೋಪಾಸನೆ ಮಾಡತಕ್ಕವನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಓಂ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಸನಾತನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೂಲಭೂತವಾದವು ವೇದಗಳು. ವೇದಗಳ ಕೊನೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅದರಿಂದಲೇ ಉಪನಿಷತುಗಳನ್ನು ವೇದಾಂತವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಓಂಕಾರವೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಓಂ ಎಂಬುದೇ ಆತ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನ ಅರ್ಥಾತ್ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದು

ಸರ್ವಂ ಹ್ಯೇತದ್ ಬ್ರಹ್ಮಾಯಮಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ

ಸೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಚತುಷ್ಪಾತ್ ॥ ೨ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರ್ವವೂ ಬ್ರಹ್ಮವಾದ್ದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದೇಹಪರಿಚ್ಛಿನ್ನನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳುಳ್ಳವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಸರ್ವವೂ ಬ್ರಹ್ಮವಾದ್ದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದೇಹಪರಿಚ್ಛಿನ್ನನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮನು ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು (ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು) ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ವಿಸ್ವ (ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ), ತೈಜಾಸ (ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ), ಪ್ರಜ್ಞಾ (ಸುಷುಪ್ತಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ನವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿ) ಮತ್ತು ತುರ್ಯ (ಹಿಂದಿನ ಮೂರನ್ನು ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾಲ್ಕನೆಯ (ತುರ್ಯ) ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ) ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಅಥವಾ ಆತ್ಮನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಿಂದ ಜಗತ್ತು ಮಿಥ್ಯಯೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ ಆನಂದದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ನಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು

ತಿಳಿಸುವುದು ಭಗವಂತನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ಜ್ಞಾನವೇ ಆಗಿದೆ. ಅದನ್ನರಿತು ಮುಕ್ತನಾಗು. ಮುಕ್ತನಾದರೆ ನಿನಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಿಲ್ಲ ನೀನೇ ನಾನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀಯೆ, ಎಂಬುದು ಭಗವಂತನ ಸಂದೇಶ. ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯೆಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ದ್ವೈತಭಾವವೆಂಬ ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವಾತ್ಮನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ರೋಗವು ಹೋದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿ ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪನೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅದ್ವೈತ ಭಾವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಉಪಾಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತದೆ.

ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ - ಇಂದ್ರಿಯ ಗೋಚರವಾದ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಭೋಗಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ

ಜಾಗರಿತಸ್ಥಾನೋ ಬಹಿಷ್ಪ್ರಜ್ಞಃ ಸಪ್ತಾಙ್ಗ ಏಕೋನವಿಂಶತಿಮುಖಃ
ಸ್ಥೂಲಭುಗ್ವೈಶ್ವಾನರಃ ಪ್ರಥಮಃ ಪಾದಃ ॥ ೩ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೊದಲನೆಯ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಈ ಆತ್ಮನಿಗೆ ವೈಶ್ವಾನರನೆಂದು ಹೆಸರು. ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥೂಲ ಜಗತ್ತನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಇವನು ಬಹಿಃಪ್ರಜ್ಞನು. ಅಂತರಿಕ್ಷ ಅವನ ಶಿರಸ್ಸು, ಸೂರ್ಯ ಅವನ ನೇತ್ರ, ವಾಯು ಅವನ ಪ್ರಾಣ, ಆಕಾಶ ಅವನ ಸೊಂಟ, ನೀರು ಅವನ ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಭೂಮಿಯು ಅವನ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು, ಅಗ್ನಿಯೂ ಅವನ ಬಾಯಿ - ಹೀಗೆ ಇವನಿಗೆ ಏಳು ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, (ದೃಷ್ಟಿ, ಧ್ವನಿ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶದ ಅಂಗ.) ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, (ಕೈಗಳು, ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ಅಂಗಗಳು, ಜನನಾಂಗ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರ). ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು, (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ) ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರಗಳೆಂಬ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಮುಖಗಳು ಈ ವೈಶ್ವಾನರನಿಗಿವೆ. (ಮುಖವೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಾನ). ಇಂದ್ರಿಯ ಗೋಚರವಾದ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಭೋಗಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕಲ್ಪಿತವಸ್ತುವನ್ನು ಬೋಗಿಸುವ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿ

ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಾನೋಽನ್ತಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಃ ಸಪ್ತಾಙ್ಗ ಏಕೋನವಿಂಶತಿಮುಖಃ
ಪ್ರವಿವಿಕ್ತಭುಕ್ತೈಜಸೋ ದ್ವಿತೀಯಃ ಪಾದಃ ॥ ೪ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ತೈಜಸನು ಆತ್ಮನ ದ್ವಿತೀಯ ಭಾಗ. ಸ್ವಪ್ನವು ಸ್ಥಾನವಾಗಿ ಉಳ್ಳ ಆತ್ಮನಿಗೆ ತೈಜಸ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಚಿತ್ರಕಲ್ಪಿತವಾದ ಚಿತ್ರಾಂತರ್ಗತ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ತೈಜಸನು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞ. ಏಳು ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಹನ್ನೊಂದು ಮುಖವುಳ್ಳವನು. ಇವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕಲ್ಪಿತವಸ್ತುವನ್ನು ಬೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನವು ಸ್ಮರಣೆ ಇದ್ದಂತೆ. ಸ್ಮರಣೆಯು ಪ್ರಮಾರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನಜ್ಞಾನವು ಭ್ರಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವಿದ್ಯಾಕಾಮ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಪರವಶವಾದ ಮನಸ್ಸು ಕನಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕರ್ಮದ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಜಾಗ್ರತಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಕಥಾಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿ ತೋರಿಸುತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯವಿಲ್ಲ, ತಾನೇ ವಿಷಯ. ತಾನೇ ಪ್ರಮಾಣ (ಕರಣ). ತಾನೇ: ಜ್ಞಾತೃ ಈ ಶಕ್ತಿ ಅಂತಃಕರಣಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಜ್ಯೋತಿಯು ತೇಜೋರೂಪವಾದದ್ದು ಆದ್ದರಿಂದ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತೈಜಸನಾಗಿಬಿಡುತಾನೆ. ಜಾಗ್ರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವನಾದವನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ತೈಜಸ. ಸಮಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈತನು ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿದ್ದರೂ ಯಾವ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ವಸ್ತುಗಳಾವುವೂ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಕಂಡಂತೆ ಕೇಳಿದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಅದಷ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಂದಿತವೇ ಹೊರತು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವಿನ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞನೆನಿಸುತಾನೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯಾದಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದ್ದಂತೆ ಹೇಗೆ ತೋರುವುದೋ ಹಾಗೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯಾದಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದ್ದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ

ಜಾಗ್ರತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವಿದ್ಯೆಯ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ

ಯತ್ರ ಸುಪ್ತೋ ನ ಕಞ್ಚನ ಕಾಮಂ ಕಾಮಯತೇ
ನ ಕಞ್ಚನ ಸ್ವಪ್ನಂ ಪಶ್ಯತಿ ತತ್ಸುಷುಪ್ತಮ್ ।
ಸುಷುಪ್ತಸ್ಥಾನ ಏಕೀಭೂತಃ ಪ್ರಜ್ಞಾನಘನ ಏವಾಽಽನನ್ದಮಯೋ
ಹ್ಯಾನನ್ದಭುಕ್ ಚೇತೋಮುಖಃ ಪ್ರಾಜ್ಞಸ್ತೃತೀಯಃ ಪಾದಃ ॥ ೫ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲಗುವವನು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕನಸನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿದ್ದು ಅವರ ಗೋಳವು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ (ಅನುಭವಗಳು) ಏಕೀಕೃತವಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಮೂಹ, ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಾರ್ಗ ಇದು.

ವಿವರಣೆ:- ಜಾಗ್ರತಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾದ (ಜ್ಞಾನ ಗೋಚರವಾದ) ಬಾಹ್ಯವಸ್ತು ಇರುತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನಃ ಕಲ್ಪಿತವಾದ ವಸುಸದೃಶವು ಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಗ್ರತಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಗ್ರಾಹಕಗಳು. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರವೇ ಗ್ರಾಹಕ. ಹೀಗೆ ಗ್ರಾಹ್ಯ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿರುವುದೇ ಲೋಕ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ ಗ್ರಾಹಕವೂ ಇಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಷುಪ್ತಿಯು ಲೋಕೋತ್ತರ - ಲೋಕಾತೀತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯು ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದು ಯಾವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಬೀಜದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಚಿಗುರಿ, ಜಾಗ್ರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕವಲೊಡೆದು ಜ್ಞೇಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಷುಪ್ತಿಯನ್ನು ಸರ್ವಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೀಜವೆನ್ನುತಾರೆ.

ಸರ್ವಜ್ಞ ಸ್ಥಿತಿ

ಏಷ ಸರ್ವೇಶ್ವರಃ ಏಷ ಸರ್ವಜ್ಞ ಏಷೋಽನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯೇಷ ಯೋನಿಃ
ಸರ್ವಸ್ಯ ಪ್ರಭವಾಪ್ಯಯೌ ಹಿ ಭೂತಾನಾಮ್ ॥ ೬ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನು ಮೂರು ಸ್ಥಾನವೆಂಬ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕನೇ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಧಾನನಾದಾಗ ಈತನೇ ಸರ್ವೇಶ್ವರ, ಈತನೇ ಸರ್ವಜ್ಞ, ಈತನೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸತಕ್ಕವನು. ಈತನೇ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿನಾಶಗಳಿಗೆ ಕಾರಣನಾದವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಯಾವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸತಕ್ಕವನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾಮ್ಯವಸ್ತುವನ್ನೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವ ಕನಸನ್ನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸುಷುಪ್ತವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮನು ಯಾವ ಚಿತಸ್ಪಂದಿತವೂ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಒಂದಾಗಿಬಿಟ್ಟನೋ ಎಂಬಂತೆ ಏಕೀಭೂತನಾಗಿರುತಾನೆ. ಇವನ ಜ್ಞಾನವೆಲ್ಲವೂ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಈ ಆತ್ಮನು ಪ್ರಜ್ಞಾನಘನನಾಗಿರುತಾನೆ. ಅನಾಯಾಸ ರೂಪವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಭೋಗಿಸುತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳತಕ್ಕವನಾದ್ದರಿಂದ ಚಿತಸ್ಪಂದಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಚೇತೋಮುಖನಾಗಿರುತಾನೆ. ಇವನಿಗೆ ಪ್ರಾಜ್ಞನೆಂದು ಹೆಸರು. ವಿಷಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಜ್ಞಪಿಮಾತ್ರ ಇವನ ಸ್ವರೂಪವಾದ್ದರಿಂದ ಇವನು ಪ್ರಾಜ್ಞನೆನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಆತ್ಮನು ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯವೆಂಬ ಉಪಾಧಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಧಾನನಾದಾಗ ಈತನೇ ಸರ್ವೇಶ್ವರ, ಈತನೇ

ಸರ್ವಜ್ಞ, ಈತನೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸತಕ್ಕವನು. ಈತನೇ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿನಾಶಗಳಿಗೆ ಕಾರಣನಾದವನು.

ತುರ್ಯವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾದಿ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಲ್ಲ

ನಾನ್ತಃಪ್ರಜ್ಞಂ ನ ಬಹಿಃಪ್ರಜ್ಞಂ ನೋಭಯತಃಪ್ರಜ್ಞಂ
ನ ಪ್ರಜ್ಞಾನಘನಂ ನ ಪ್ರಜ್ಞಂ ನಾಪ್ರಜ್ಞಮ್ |
ಅದೃಶ್ಯಮವ್ಯವಹಾರ್ಯ-ಮಗ್ರಾಹ್ಯಮಲಕ್ಷಣ-
ಮಚಿನ್ತ್ಯಮವ್ಯಪದೇಶ್ಯಮೇಕಾತ್ಮಪ್ರತ್ಯಯಸಾರಂ
ಪ್ರಪಞ್ಚೋಪಶಮಂ ಶಾನ್ತಂ ಶಿವಮದ್ವೈತಂ
ಚತುರ್ಥಂ ಮನ್ಯನ್ತೇ ಸ ಆತ್ಮಾ ಸ ವಿಜ್ಞೇಯಃ || 7 ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇನ್ನು ತುರ್ಯವೆನಿಸಿದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪಾದವು ತೈಜಸನಂತೆ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞವಲ್ಲ ವೈಶ್ವಾನರನಂತೆ ಬಹಿಃಪ್ರಜ್ಞವಲ್ಲ. ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಉಭಯ ಪ್ರಜ್ಞವೂ ಅಲ್ಲ, ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಪ್ರಾಜ್ಞನಂತೆ ಜ್ಞಾನದ ಹರಿವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಜ್ಞಾನ ಘನನೂ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುವೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ತುರ್ಯವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾದಿ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಲ್ಲ. ವಾಗ್ಮನಸುಗಳಿಗೆ ನಿಲುಕುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವ್ಯವಹಾರ್ಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲು ಅಶಕ್ಯವಾದದ್ದು. ಅನುಮಾನದಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಅಶಕ್ಯವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಚಿಂತ್ಯವಾದದ್ದು ಯಾವ ಶಬ್ದದಿಂದಲೂ ಅದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಜಾಗ್ರದಾದ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಏಕಾತ್ಮವೇ ಇದು ಎಂದಿಷ್ಟೇ ಹೇಳಲು ಶಕ್ಯವಾದದ್ದು ಕಾರ್ಯಕಾರಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚರಹಿತವಾದದ್ದು (ಇದು ಕಾರ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ ಕಾರಣವೂ ಅಲ್ಲ). ಇದು ಶಾಂತವೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ಆನಂದಸ್ವರೂಪವಾದ್ದರಿಂದ ಶಿವವೂ, ದ್ವಿತೀಯ ವಸ್ತುವೇ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅದ್ವೈತವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದ್ವಿತೀಯವಾದ್ದರಿಂದ ಸಂಖ್ಯಾ ಶೂನ್ಯವಾದರೂ ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯದಿಂದ ಸಾಪೇಕ್ಷವಾಗಿ ಚತುರ್ಥವಾಗುತದೆಯೆಂದು ತತ್ತ್ವವಿದರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆತನೇ ಅದ್ವಿತೀಯಾತ್ಮ ಅವನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಅಕ್ಷರಾತ್ಮಕವಾದ ಶಬ್ದವು ಪ್ರಧಾನವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಓಂಕಾರವೆನಿಸುತುದೆ

ಸೋಽಯಮಾತ್ಮಾಧ್ಯಕ್ಷರಮೋಙ್ಕಾರೋಽಧಿಮಾತ್ರಂ ಪಾದಾ
ಮಾತ್ರಾ ಮಾತ್ರಾಶ್ಚ ಪಾದಾ ಅಕಾರ ಉಕಾರೋ ಮಕಾರ ಇತಿ ॥ ೮

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮವು ನಾಲ್ಕು ಪಾದಗಳುಳ್ಳದ್ದೆಂದು (ಭಾಗಗಳುಳ್ಳದ್ದೆಂದು) ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಅಕ್ಷರಾತ್ಮಕವಾದ ಶಬ್ದವು ಪ್ರಧಾನವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಓಂಕಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಪಾದಶಃ ವಿಭಜಿಸಿದಾಗ ಅಕಾರ ಉಕಾರ ಮಕಾರ ಎಂದು ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳಾಗುತವೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳೇ ಪಾದಗಳು, ಪಾದಗಳೇ (ಭಾಗಗಳೇ) ಮಾತ್ರೆಗಳು (ಮೂಲವಸ್ತು). - ಇಲ್ಲಿ "ಸೋ S ಯ ಮ" ಪದಗಳಿಂದ ಶ್ಲೋಕ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. S ಚಿಹ್ನೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ".ಅ" ಎಂದು ಇದೆ. ಸೋ ಹಮ್ ಎಂದಾಗಿದೆ. ಸೋ ಎಂದು ಉಸಿರು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ, ಹಮ್ ಎಂದು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ನುಗ್ಗಿಸುವುದು ಇದು ಬ್ರಾಹ್ಮ ರಂದ್ರಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಉಸಿರನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಎಂದು ಭೋದಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಅಜಪ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

ಅಮಾತ್ರಶ್ಚತುರ್ಥೋಽವ್ಯವಹಾರ್ಯಃ ಪ್ರಪಞ್ಚೋಪಶಮಃ
ಶಿವೋಽದ್ವೈತ ಏವಮೋಙ್ಕಾರ ಆತ್ಮೈವ
ಸಂವಿಶತ್ಯಾತ್ಮನಾಽಽತ್ಮಾನಂ ಯ ಏವಂ ವೇದ ॥ ೧೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವುದೇ ಭಾಗಗಳಿಲ್ಲದ (ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದ), ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದ (ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ), ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ನಿಲುಗಡೆ, ಎಲ್ಲಾ ಆನಂದ ಮತ್ತು ದ್ವಂದ್ವವಲ್ಲದ ಓಂಕಾರವು, ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಮತ್ತು ನಿಜವಾಗಿ ಆತ್ಮನಂತೆಯೇ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದವನು ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯುಞ್ಜೀತ ಪ್ರಣವೇ ಚೇತಃ ಪ್ರಣವೋ ಬ್ರಹ್ಮ ನಿರ್ಭಯಮ್ ।
ಪ್ರಣವೇ ನಿತ್ಯಯುಕ್ತಸ್ಯ ನ ಭಯಂ ವಿದ್ಯತೇ ಕ್ವಚಿತ್ ॥ ೨೫ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸನ್ನು (ಪವಿತ್ರ ಉಚ್ಚಾರಾಂಶ) ಓಂ ಜೊತೆ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಬೇಕು. ಓಂ ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಆಗಿದ್ದಾನೆ, ಸದಾ ಭಯವಿಲ್ಲದವನು. ಓಂನೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಜೊತೆಯಾಗಿರುವವನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲ.

ಅಕಾರೋ ನಯತೇ ವಿಶ್ವಮುಕಾರಶ್ಚಾಪಿ ತೈಜಸಮ್ |
ಮಕಾರಶ್ಚ ಪುನಃ ಪ್ರಾಜ್ಞಂ ನಾಮಾತ್ರೇ ವಿದ್ಯತೇ ಗತಿಃ ॥ ೨೩

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಓಂಕಾರದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಕ್ಷರವಾದ (ಮಾತ್ರಾ - ಮೂಲವಸ್ತು) ಅಕಾರವು ವಿಶ್ವನೊಡನೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ ಉಕಾರವು ತೈಜಸನೊಡನೆ ಸೇರಿಸುತದೆ ಮಕಾರವು ಪ್ರಾಜ್ಞನೊಡನೆ ಸೇರಿಸುತದೆ. ಯಾವ ಅಕ್ಷರವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಓಂಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಯಾವ ಗಮನವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ವಿಶ್ವಾದಿ ಭಾಗಗಳು ಅಕಾರಾದಿ (ಮೂಲಾಕ್ಷರ) ಅಕ್ಷರಗಳು ಉಭಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಧರ್ಮಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಆಗಿವೆಯೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಯಾವನು ಓಂಕಾರವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೋ ಅವನಿಗಾಗುವ ಫಲವನ್ನಿಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಕಾರವೇ ವಿಶ್ವವೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸತಕ್ಕವನು ವೈಶ್ವಾನರನನ್ನು ಸೇರಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಉಕಾರವನ್ನು ತೈಜಸನೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸತಕ್ಕವನು ತೈಜಸನಾದ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಕಾರವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸತಕ್ಕವನು ಪ್ರಾಜ್ಞನೆಂಬ ಅವ್ಯಾಕೃತ (ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದದ) ಬ್ರಹ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಕಾರ ಉಕಾರ ಮಕಾರ ರಹಿತವಾದ ಓಂಕಾರವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸ ತಕ್ಕವನು ಸ್ವತಃ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಓಂ ಪದದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅ, ಉ, ಮ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಥವಾ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಎಂದಾಗಿದೆ.

ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿನ 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು' ತಿಳಿದಿರುವವನು ಋಷಿ

ತ್ರಿಷು ಧಾಮಸು ಯಸ್ತುಲ್ಯಂ ಸಾಮಾನ್ಯಂ ವೇತ್ತಿ ನಿಶ್ಚಿತಃ ।
ಸ ಪೂಜ್ಯಃ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ವನ್ದ್ಯಶ್ಚೈವ ಮಹಾಮುನಿಃ ॥ ೨೨ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿನ 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು' ಯಾವುವು ಎಂದು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ತಿಳಿದಿರುವವನು, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಪೂಜ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆರಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆತನು ಮಹಾನ್ ಋಷಿಯೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. (ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ ಶ್ಲೋಕ 1.22)

ವೇದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

ಅಧ್ಯಾಯ - 2 - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ವೀತರಾಗಭಯಕ್ರೋಧೈರ್ಮುನಿಭಿರ್ವೇದಪಾರಗೈಃ ।
ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪೋ ಹ್ಯಯಂ ದೃಷ್ಟಃ ಪ್ರಪಞ್ಚೋಪಶಮೋಽದ್ವಯಃ ॥ ೩೫ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬಾಂಧವ್ಯ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ವೇದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಂದ, ಈ (ಆತ್ಮ) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಬಹುವಿಧದ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ದ್ವಂದ್ವದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಎಲ್ಲ ಕಳಂಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗಿರುವ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು (ಪರಿತ್ಯಾಗದ ಪುರುಷರು) ಮಾತ್ರ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಭಾವಾವೇಶದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮಸುಕಾದ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ತರ್ಕಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಮತ್ತು ಯಾರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅವರಿಂದ ಅರಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಸ್ಮಾದೇವಂ ವಿದಿತ್ವೈನಮ್ ಅದ್ವೈತೇ ಯೋಜಯೇತ್ಸ್ಮೃತಿಮ್ ।
ಅದ್ವೈತಂ ಸಮನುಪ್ರಾಪ್ಯ ಜಡವಲ್ಲೋಕಮಾಚರೇತ್ ॥ ೩೬ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆದುದರಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಹೀಗೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ದ್ವಂದ್ವವಲ್ಲದ್ದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ದ್ವಂದ್ವವಲ್ಲದದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದವನು ಆನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ

ತತ್ತ್ವಮಾಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ತತ್ತ್ವಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ತು ಬಾಹ್ಯತಃ ।
ತತ್ತ್ವೀಭೂತಸ್ತದಾರಾಮಃ ತತ್ತ್ವಾದಪ್ರಚ್ಯುತೋ ಭವೇತ್ ॥ ೩೮ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಂತರಿಕವಾಗಿ (ಅಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗೆ) ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ (ಅಂದರೆ ಭೂಮಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಅವನು ವಾಸ್ತವದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ, ಅದರಿಂದ ತನ್ನ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವದಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ವಿಮುಖನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದರ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಈ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-3 - ಅದ್ವೈತ ಪ್ರಕರಣ - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಅಸ್ಪರ್ಶಯೋಗೋ ವೈ ನಾಮ ದುರ್ದರ್ಶಃ ಸರ್ವಯೋಗಿಭಿಃ ।
ಯೋಗಿನೋ ಬಿಭ್ಯತಿ ಹ್ಯಸ್ಮಾದಭಯೇ ಭಯದರ್ಶಿನಃ ॥ ೩೯ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಯೋಗಿಗಳು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ) ಸಾಧಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಯೋಗಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಯವಿಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸೋ ನಿಗ್ರಹಾಯತ್ತಮಭಯಂ ಸರ್ವಯೋಗಿನಾ(ಣಾ)ಮ್ ।
ದುಃಖಕ್ಷಯಃ ಪ್ರಬೋಧಶ್ಚಾಪ್ಯಕ್ಷಯಾ ಶಾನ್ತಿರೇವ ಚ ॥ ೪೦ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಗಳು ನಿರ್ಭಯತೆ, ದುಃಖದ ನಾಶ, ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಗೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ಸೇಕ ಉದಧೇರ್ಯದ್ವತ್ಕುಶಾಗ್ರೇಣೈಕಬಿನ್ದುನಾ ।
ಮನಸೋ ನಿಗ್ರಹಸ್ತದ್ವದ್ಭವೇದಪರಿಖೇದತಃ ॥ ೪೧ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಹನಿ ಹನಿ ಮುಖೇನ ಹುಲ್ಲಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬರಿದು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗುವುದೋ ಹಾಗೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಅಲತಶಾಂತಿ ಪ್ರಕರಣ - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಅಸ್ಪರ್ಶಯೋಗೋ ವೈ ನಾಮ ಸರ್ವಸತ್ತ್ವಸುಖೋ ಹಿತಃ ।
ಅವಿವಾದೋಽವಿರುದ್ಧಶ್ಚ ದೇಶಿತಸ್ತಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್ ॥ ೨ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾನು ಆಸ್ಪರ್ಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಯೋಗಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ (ಅಂದರೆ, ದ್ವಂದ್ವತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಸುವ), ಇದು ಧರ್ಮಗ್ರಂಥದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಯೋಗವು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಲಹದಿಂದ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಸರ್ವಶಾಂತಿಯಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವವನು ತಾನೇ ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಅಲತಶಾಂತಿ ಪ್ರಕರಣ - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ವಿಪ್ರಾಣಾಂ ವಿನಯೋ ಹ್ಯೇಷ ಶಮಃ ಪ್ರಾಕೃತ ಉಚ್ಯತೇ ।
ದಮಃ ಪ್ರಕೃತಿದಾನ್ತತ್ವಾದೇವಂ ವಿದ್ವಾಞ್ಶಮಂ ವ್ರಜೇತ್ ॥ ೮೯ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇದು (ಅಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ) ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ನಮ್ರತೆ. ಅವರ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು (ಮನಸ್ಸಿನ) ಸಹ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ (ತಾರತಮ್ಯದ ಪುರುಷರಿಂದ). ಅವರು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ (ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲ) ಅದು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಸರ್ವಶಾಂತಿಯಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವವನು ತಾನೇ ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಜ್ಞಾನ ಜ್ಞೇಯ ವಿಜ್ಞೇಯ ಮೂರನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಬುದ್ದಿವಂತಿಕೆ

ಅವಸ್ತ್ವನುಪಲಮ್ಭಂ ಚ ಲೋಕೋತ್ತರಮಿತಿ ಸ್ಮೃತಮ್ ।
ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞೇಯಂ ಚ ವಿಜ್ಞೇಯಂ ಸದಾ ಬುದ್ಧೈಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಮ್ ॥ ೮೮ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ (ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ) ಇದು (ಬಾಹ್ಯ) ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೀರಿದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂರನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನ, (ಜ್ಞಾನದಿಂದ), ಜ್ಞೇಯಂ (ತಿಳಿಯುವುದು, ಕಲಿಯುವುದು, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು; ಪರಿಗಣಿಸುವುದು) ವಿಜ್ಞೇಯಂ (ಕಾತರದಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದು, ಕಲಿಯುವುದು, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು; ಪರಿಗಣಿಸುವುದು).

ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ನಾಲ್ಕು ವಿಷಯಗಳು

ಹೇಯಜ್ಞೇಯಾಪ್ಯಪಾಕ್ಯಾನಿ ವಿಜ್ಞೇಯಾನ್ಯಗ್ರಯಾಣತಃ ।
ತೇಷಾಮನ್ಯತ್ರ ವಿಜ್ಞೇಯಾದುಪಲಮ್ಭಸ್ತ್ರಿಷು ಸ್ಮೃತಃ ॥ ೯೦ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ನಾಲ್ಕು ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ: ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ, ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಉದ್ದೇಶಗಳು, ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು (ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ) ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಸುವುದು. ಈ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ, ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಮೂರು ಸಂಗತಿಗಳು, ಅಂದರೆ, ಉನ್ನತ ಸತ್ಯತೆ, ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ

ಪ್ರಕೃತ್ಯಾऽऽಕಾಶವಜ್ಜ್ಞೇಯಾಃ ಸರ್ವೇ ಧರ್ಮಾ ಅನಾದಯಃ ।
ವಿದ್ಯತೇ ನ ಹಿ ನಾನಾತ್ವಂ ತೇಷಾಂ ಕ್ವಚನ ಕಿಂಚನಃ ॥ ೯೧ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳು (ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳು) ಅವುಗಳ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಆಕಾಶದಂತೆ ಆರಂಭವಿಲ್ಲದವು ಮತ್ತು ಕೂಡಿರುವಿಕೆ ಇಲ್ಲದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಣ್ಣದೊಂದು ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರು ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮದ ಸಹಜ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ವೈಶಾರದ್ಯಂ ತು ವೈ ನಾಸ್ತಿ ಭೇದೇ ವಿಚರತಾಂ ಸದಾ ।
ಭೇದನಿಮ್ನಾಃ ಪೃಥಗ್ವಾದಾಸ್ತಸ್ಮಾತ್ತೇ ಕೃಪಣಾಃ ಸ್ಮೃತಾಃ ॥ ೯೪ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರು ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮದ ಸಹಜ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವವರನ್ನು ಮತ್ತು (ಘಟಕಗಳ) ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವವರನ್ನು ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವದವರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಥರ್ವ ವೇದದ ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್
ಆಧಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ:- (ಸಂಗ್ರಹ ಮೂಲ)

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ, "ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಜ್ಞಾನವು ಸಂತೋಷದ ಧ್ವನಿ, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿದ ಪರಾ (ಉನ್ನತ) ಅಪರ (ಕಡಿಮೆ)

ಎರಡು ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಪರಾ ಮತ್ತು ಅಪರಾ, ಅಂದರೆ, ಉನ್ನತ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ. (ಮುಂಡಕ 1-ಕಾಂಡ 1-ಶ್ಲೋಕ 4). ಅಪರಾ ಎಂದರೆ ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಮತ್ತು ಅಥರ್ವ ವೇದ, ಶಿಕ್ಷಾ, ಆಚರಣೆಗಳ ಸಂಹಿತೆ, ವ್ಯಾಕರಣ, ನಿರುಕ್ತ, ಛಂದಸ್ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ, ನಂತರ ಪರಾ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಅಮರತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. (1-1-5). (ಅತ್ಯುನ್ನತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು.) ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದ್ದು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ್ದು ಮೂಲವಿಲ್ಲದ್ದು ಯಾವುದೇ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ್ದು ಕಿವಿ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದ್ದು ಕೈ ಅಥವಾ ಪಾದಗಳಿಲ್ಲದ್ದು, ಶಾಶ್ವತ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಭೂತಗಳ ಮೂಲವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. (1-1-6). ಆತನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ, ರೂಪರಹಿತ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ, ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ, ಜನ್ಮವಿಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ, ಶುದ್ಧನಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಾಕೃತವನ್ನು ಮೀರಿ, (ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮೀರಿ) ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಿದವನು. (2-1-2). ಅವರಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನಾ ಅಂಗಗಳು, ಅಕಾಶ, ಗಾಳಿ, ಬೆಂಕಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯು ಇವುಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. (2-1-3).

ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಈ ಎರಡೂ ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಹದಂತರವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. "ಯಥಾ ವಿಧಿವಿಷಯೇ ಕರ್ತ್ರಾದ್ಯನೇಕ ಕಾರಕೋಪ ಸಂಹಾರದ್ವಾರೇಣ ವಾಕ್ಯಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನ ಕಾಲಾದನ್ಯತ್ರ ಅನುಷ್ಠೇಯೋಽ ಥೋಽಸ್ತಿ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರಾದಿ ಲಕ್ಷಣಃ ನ ತಥಾ ಇಹ ಪರ ವಿದ್ಯಾ ವಿಷಯೇ । ವಾಕ್ಯಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನಸಮಕಾಲೇ ಏವ ತು ಪರ್ಯವಸಿತೋ ಭವತಿ | ಕೇವಲ ಶಬ್ದ ಪ್ರಕಾಶಿತಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರ ನಿಷ್ಠಾವ್ಯತಿರಿಕ್ತಾಭಾವಾತ್ |" (ಮುಂ.೧-೧-೫, ೬).

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೇಗೆ ವಿಧಿವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ (ಕರ್ಮ-ಉಪಾಸನೆ ಮುಂತಾದ ಅಪರ ವಿದ್ಯೆಗಳ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ) ವಾಕ್ಯಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನದ ಅನಂತರ ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಆ ಕರ್ತನು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಕಗಳನ್ನು (ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು, ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು) ಅಥವಾ ಪೂಜಾ ಧ್ಯಾನ ಜಪಾದಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಈ ಪರಾವಿದ್ಯೆಯಾದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದೇನೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಆತ್ಮ ಅರಿಯುವ ವಿದ್ಯೆ

ಆತನೇ, ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮ ಯಾರ ತಲೆ ಅಗ್ನಿ, ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ, ಅವರ ಕಿವಿಗಳು ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳು, ಅವರ ಭಾಷಣಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ವೇದಗಳು, ಅವರ ಉಸಿರು ವಾಯು, ಅವರ ಹೃದಯ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮತ್ತು ಅವರ ಪಾದಗಳಿಂದ ಭೂಮಿಯು ಮುಂದುವರಿಯಿತು. (2-1-4). ಅವನಿಂದ ಏಳು ಪ್ರಾಣಗಳು, ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಏಳು ಪಟ್ಟು ಇಂಧನ, ಏಳು ಪಟ್ಟು ಬಲಿದಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಚಲಿಸುವ ಈ ಏಳು ಲೋಕಗಳು, ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಏಳು ಮತ್ತು ಏಳು, ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ. (2-1-8). - (ಇದು ಆ ಏಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿದೆ.).

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರಸರಸ್ವತೀಸ್ವಾಮಿಗಳು ಬರೆದಿರುವ ಮುಂಡಕೋಪನ್ಯಾಸಮಂಜರಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಪರಾ/ಪರ ವಿದ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಪರವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ನಾಶರಹಿತವಾದ ಅಕ್ಷರವೆಂಬ ಪರವಸ್ತುವನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ವೇದದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ವಿದ್ಯೆಯೂ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಪರವಿದ್ಯೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಇಡಿಯ ವೇದವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡುವುದೆಂಬುದೂ ಅಪರವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರವಿದ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಹಾಗಲ್ಲ ಅದು ಬರಿಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೂ ವೇದವೇ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದರೂ ಆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಂಟಾದರೆ ಪರವಿದ್ಯೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಮದೇವನೆಂಬ ಋಷಿಯು ಇನ್ನೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಅವನಿಗೆ ಬಂತೆಂದು ಒಂದು ಉಪನಿಷತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನೇನೂ ಆತನು ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ; ಆದರೂ ಆತನಿಗೆ ಪರವಿದ್ಯೆಯೆಂಬ ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಯುಂಟಾಯಿತು. ಹೆಂಗಸರಿಗಾಗಲಿ ಗಂಡಸರಿಗಾಗಲಿ ಈ ವಿದ್ಯೆಯು ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು, ಯಾರಿಗೆ, ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವದೋ ಅವರಿಗೆ ಆಗಲೇ, ಅಲ್ಲಿಯೇ, ಪರವಿದ್ಯೆಯ ಫಲವು ಕೈಸೇರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ...... ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಾಶವಾಗದ ತತ್ತ್ವವೊಂದಿದೆ; ಅದಕ್ಕೇ ಅಕ್ಷರವೆಂದು ಹೆಸರು, ಅದಕ್ಕೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯೆಂದರೂ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯೆಂದರೂ ಒಂದೇ. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದೇ ಪರವಿದ್ಯೆ, ... ಅಕ್ಷರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತಂತೆ ಅಗುತ್ತದೆ. ..... ಈ ಜಗತ್ತೆಂಬುದೆಲ್ಲವೂ ನಾಮರೂಪಗಳ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯಾವದು ನಮ್ಮ ಹೊರಗೂ ನಮ್ಮೊಳಗೂ ತೋರಿಬರುವದೋ ಅದೆಲ್ಲವೂ ನಾಮರೂಪಗಳೇ. ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಲೋಕಗಳು, ಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಾವರ ಜಂಗಮಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾಡುವ ಲೌಕಿಕವೈದಿಕಕರ್ಮಗಳು, ಆ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಗಳು; ಇದರಂತೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಕಾಣಬರುವ. ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರ, ನಮ್ಮ ಕರ್ತಭೋಕ್ತರೂಪ-ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾಮರೂಪಗಳ ವಿಲಾಸವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ ಈ ನಾಮರೂಪಗಳು ಈಗ ನಮಗೆ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ತೋರುತ್ತಾ ಬೇರೆಬೇರೆ ದೃಶ್ಯಗಳಾಗಿರುವವು ; ಪ್ರಲಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾಗಿರುವವು. ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರಲಿ (ವ್ಯಾಕೃತವಾಗಿ), ಎಲ್ಲಾ ಒಂದುಗೂಡಿ ಬೀಜ ರೂಪವಾಗಿರಲಿ (ಅವ್ಯಾಕೃತವಾಗಿ), ಈ ನಾಮರೂಪಗಳ ತತ್ತ್ವವೆಲ್ಲ ಅಕ್ಷರವೇ. .... ಅಕ್ಷರವೆಂಬ ಪರತತ್ತ್ವವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತದೆ. ..... ಆ ಅಕ್ಷರವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಪರವಿದ್ಯೆ ...... (ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಾಣಲಾಗದ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅಚಾತುರ್ಯ ಆಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮತಾಂದರಿಂದ ಸತ್ಯ ಜ್ಞಾನ

ಮುಚ್ಚಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಯಾಸವೋ ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸಿದ ಸತ್ಯ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಅರ್ಥ ಇದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ನಿಗೂಡ ನಾಮಾಗಳಿಗೂ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕು ಎಂದು)

ತದೇತತ್ ಸತ್ಯಂ ಯಥಾ ಸುದೀಪ್ತಾತ್ ಪಾವಕಾದ್ವಿಸ್ಫುಲಿಙ್ಗಾಹ್
ಸಹಸ್ರಶಃ ಪ್ರಭವನ್ತೇ ಸರೂಪಾಃ | ತಥಾಕ್ಷರಾದ್ ವಿವಿಧಾಃ ಸೋಮ್ಯ
ಭಾವಾಃ ಪ್ರಜಾಯನ್ತೇ ತತ್ರ ಚೈವಾಪಿ ಯನ್ತಿ ||
ದಿವ್ಯೋ ಹ್ಯಮೂರ್ತಃ ಪುರುಷಃ ಸಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯನ್ತರೋ ಹ್ಯಜಃ |
ಅಪ್ರಾಣೋ ಹ್ಯಮನಾಃ ಶುಭ್ರೋ ಹ್ಯಕ್ಷರಾತ್ ಪರತಃ ಪರಃ ||

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆ ಇದು ಸತ್ಯವು. ಹೇಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಉರಿವ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆಯಾಗಿ ಅದೇ ರೂಪದ ಕಿಡಿಗಳು ಉಂಟಾಗುವವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಎಲೈ ಸೋಮ್ಯನೆ, ಆ ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಭಾವಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವ, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪುರುಷನು ದಿವ್ಯನು, ಅಮೂರ್ತನು, ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲದವನು, ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದವನು, ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದವನು, ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವವನು, ಹಚ್ಚಿನ ಅಕ್ಷರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನವನು.

ಭಿದ್ಯತೇ ಹೃದಯಗ್ರನ್ಥಿಶ್ಛಿದ್ಯನ್ತೇ ಸರ್ವಸಂಶಯಾಃ |
ಕ್ಷೀಯನ್ತೇ ಚಾಸ್ಯ ಕರ್ಮಾಣಿ ತಸ್ಮಿನ್ ದೃಷ್ಟ್ವೇಪರಾವರೇ ||

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಆ ಪರಾವರನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ಹೃದಯದ ಗಂಟು ಬಿಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವದು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶಯಗಳೂ ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗುವವು, ಈ ಸಾಧಕನ ಕರ್ಮಗಳೂ ಸವೆದುಹೋಗುವವು."

ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ

ದೇಹದ ನರಗಳು ಚಕ್ರದ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿಗಳಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವಲ್ಲಿ, ಈ ಆತ್ಮವು ಅದರೊಳಗೆ ವಿವಿಧ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ; "ಓಂ" ಅನ್ನು ಆತ್ಮವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿ. ಕತ್ತಲನ್ನು ಮೀರಿ ನೀವು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಹೋಗಲು ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆಯಾಗದಿರಲಿ.(2-2-6). ತೇಜಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧನಾದ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಈ ಆತ್ಮವನ್ನು, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ, ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ, ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ; ತೇಜಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಆದ ಅವನು ದೇಹದೊಳಗಿದ್ದಾನೆ; ಅವನನ್ನು, ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ದೋಷಗಳು ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. (3-1-5). ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಆತ್ಮವು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕು, ಅವರ ಪ್ರಾಣವು ಐದು ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು; ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿನ ಮನಸ್ಸು ಈ ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಆತ್ಮವು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. (3-1-9). ಯವಾತನಿಗೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಹೊಳೆಯುವ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಇರುವ ಸ್ಥಳ ತಿಳಿದಿದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಈ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ, ಈ ಬೀಜವನ್ನು (ಮೂಲವನ್ನು) ಮೀರಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. (3-2-1). ಈ ಆತ್ಮನು ಆತನಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಅಥವಾ ಲಿಂಗ (ಲಿಂಗ = लिङ्ग = लि ङ ग = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು.) ಇಲ್ಲದ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಈ ಸಹಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವ ಜ್ಞಾನಿಯು ಆತ್ಮನು ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. (3-2-4). ಆತನನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದಿಂದ,

ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ, ಎಲ್ಲಾ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದ, ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಯಮದಿಂದ, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ, ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಆತ್ಮನನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಸಾಧಕರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. (3-2-5).

ವಿವರಣೆ:- ದೇವತೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹಿರಿಯವನಾದ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಬ್ರಹ್ಮನು ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು (ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ) ತನ್ನ ಹಿರಿಯಮಗನಾದ ಅಥರ್ವನಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟನು; ಅಥರ್ವನಿಂದ ಅಂಗಿರನು, ಅಂಗಿರನಿಂದ ಭಾರದ್ವಾಜನು, ಭಾರದ್ವಾಜನಿಂದ ಅಂಗಿರಸನು ಹೀಗೆ ಗುರುಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಮಹಾತ್ಮರೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವದರಿಂದ ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಗುರುಗಳಿಂದಲೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹಿರಿಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗಿರಸನು ಮಹಾಗೃಹಸ್ಥನಾದ ಶೌನಕನಿಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವದೊಂದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಅಂಗಿರಸನು ಹೇಳಿದ ಉತ್ತರವಿದು. "ಅಕ್ಷರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತಂತೆ ಅಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷರವು ಮಿಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತೆ ತಾನೂ ಒಂದಲ್ಲ ಅದು ಭೂತಯೋನಿಯು, ಅದು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಅದೇ ಆಗಿರುವದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದನ್ನರಿತುಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಅರಿತಂತೆ ಎಂದಿಗೂ ಆಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಅಕ್ಷರವೆಂಬ ಪರಮಾರ್ಥವು ಒಂದಲ್ಲ ಅದು ಎರಡೂ ಅಲ್ಲ; ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಎರಡು ಎಂಬ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮತ್ತೆಯಾವದೂ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಎರಡೆಂಬ ಗಣಿತವನ್ನೇ ನುಂಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ." .... ಅಂಗಿರಸ ಮಹರ್ಷಿಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ "ಈ ಪುರುಷನು ಹೀಗೆ ಸರ್ವವನ್ನೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿರುತಿದರೂ ಪೂರ್ಣರೂಪನಾದ ಈತನನ್ನು ಜೀವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಆತ್ಮನೆಂದು ಮೊದಲು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ಸಾಧಕನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬರಸಳೆದು ಒಳಮುಖನಾಗಿ ತನ್ನ ಹೃದಯ ಗುಹೆಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಸರ್ವಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವ ಈ ಪುರುಷನನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವನೋ, ಯಾವನು ಆ ಬಳಿಕ ಆ ಪುರಷನೇ ಸಕಲವಿಶ್ವವನ್ನೂ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೆಂಬುದನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವನೋ ಅವನಿಗೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಈಗ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅವಿದ್ಯೆಯ ಕಗ್ಗಂಟು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಮಹಾತ್ಮನೇ ಜೀವನ್ಮುಕನೆನಿಸಿ ಕೃತಕೃತ್ಯನಾಗುವನು.

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ - ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರಕ ಭೋಧನೆ

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದ ಗಮನಿಸಿ, ಶ್ವೇತ ಅಶ್ವ ತ ರ = ಶ ವೇ ತ ಅಶ್ವ ತ ರ = "ಏಳು ರತ್ನ ಪ್ರಖರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಮಾಡುವ ಆಯುಧ" ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು".

ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನ ಜೊತೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿ

ಯುಞ್ಜತೇ ಮನ ಉತ ಯುಞ್ಜತೇ ಧಿಯೋ ವಿಪ್ರಾ ವಿಪ್ರಸ್ಯ ಬೃಹತೋ ವಿಪಶ್ಚಿತಃ । ವಿ ಹೋತ್ರಾ ದಧೇ
ವಯುನಾವಿದೇಕ ಇನ್ಮಹೀ ದೇವಸ್ಯ ಸವಿತುಃ ಪರಿಷ್ಟುತಿಃ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರು ನಿರಂತರ ಮನನದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನ ಜೊತೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಧ್ಯಾನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಧಿಯಃ' ಎಂದರೆ ಧೀ-ವೃತ್ತಿಗಳು.

ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ವೃತ್ತಿಗಳು. ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಂಡು, ಅಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಚಿಂತನೆ; ಯೋಗವೆಂದರೆ, ಗಾಳಿಯ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಸಮಾಪಿಸುವಂತೆ ಆ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಗೊಳಿಸುವದು ಧ್ಯಾನ ಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಈ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತ್ಯ ವಾದದ್ದೇನೂ ಇರುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಂದಿದೆ : "ಧ್ಯಾನ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಏನನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸದೆ ಇರಬೇಕು." ...... ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ (೨-೩೮) ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುವ ಸುಖದುಃಖೇ ಸಮೇ ಕೃತ್ವಾ ಅಂದರೆ ಸುಖ-ದುಃಖ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮೀರಿನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ.

ತೇ ಧ್ಯಾನಯೋಗಾನುಗತಾ ಅಪಶ್ಯನ್ ದೇವಾತ್ಮಶಕ್ತಿಂ ಸ್ವಗುಣೈರ್ನಿಗೂಢಾಮ್ ।
ಯಃ ಕಾರಣಾನಿ ನಿಖಿಲಾನಿ ತಾನಿ ಕಾಲಾತ್ಮಯುಕ್ತಾನ್ಯಧಿತಿಷ್ಠತ್ಯೇಕಃ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 1 - ಶ್ಲೋಕ: 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ. ಬಾಹ್ಯಮತಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಂತರ್ಬೋಧೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ಉಪಾಯವೇ ಈ ಧ್ಯಾನ. ಇಂದು ನಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆತ್ಮನು ಓಂಕಾರವೆಂಬ ಸಾಧನದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಥನಮಾಡಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾನೆ

ಓಮ್ ॥ ವಹ್ನೇರ್ಯಥಾ ಯೋನಿಗತಸ್ಯ ಮೂರ್ತಿ |
ನ ದೃಶ್ಯತೇ ನೈವ ಚ ಲಿಂಗನಾಶಃ | ಸಭೂಯ ಏವೇಂಧನ
ಯೋನಿಗೃಹ್ಯ ತದ್ವೋಭಯಂ ವೈ ಪ್ರಣವೇನ ದೇಹೇ ॥ ೧-೧೩

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 1 - ಶ್ಲೋಕ: 13

ಭಾವಾರ್ಥ :- ಕಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಬೆಂಕಿಯು ಕಾಣುವದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವೇನೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ, ಅದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮನು ಓಂಕಾರವೆಂಬ ಸಾಧನದಿಂದ ದೇಹವೆಂಬ (ಒರಳಿನಲ್ಲಿ) ಮಥನ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾನೆ. "ನ ದೃಶ್ಯತೇ ನೈವ ಚ ಲಿಂಗನಾಶಃ" ಈ ಆತ್ಮನು ಕಾಣುವುದು ಇಲ್ಲ ಲಿಂಗನಾಶಕನೂ (ವಾಯು ನಾಶಕನು ಅಲ್ಲ) ಅಲ್ಲ" (ಲಿಂಗ = लिङ्ग = लि ङ ग = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು.)

ವಿವರಣೆ:- ಇದು ಆತ್ಮದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಾಧನವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸಾಧನವನ್ನೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಕಡೆಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಅಗ್ನಿಯು ಕಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ಆತ್ಮನೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಅದೃಶ್ಯನಾಗಿರುತಾನೆ. ಹಾಗೆ ಇದ್ದು ಕೊಂಡಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ಕಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಅಡಿಗೆಯಾಗಲಾರದು. ಹಸಿವು ಹೋಗಲಾರದು. ಅಗ್ನಿ ಪ್ರಾಕಟ್ಯವೇ ಹೇಗೆ ಹಸಿವಿನ ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಸಾಧನವೋ ಹಾಗೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನವಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ಪ್ರಯತ್ನವು ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೆ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನವೆಂದು ವೇದಾಂತ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕರೆದಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಡನ ಪ್ರಾಣಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು,

ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಒಂದುಗೂಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ಧ್ಯಾನವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಸನಾದಿಗಳನ್ನೂ ಯಮ ನಿಯಮಾದಿಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿದೆ. ಆಸನವು ದೇಹವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಣಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನವು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಬೆಂಕಿ ರೂಪದ ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಥನ ಮಾಡಿದಾಗ ಲಿಂಗ (ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ) ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂವೇಧನೆಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಶಕವಲ್ಲ, ಇದು ಕಾಣಿಸುವುದಲ್ಲ, ಇದು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಇರುವಂತದ್ದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂತದ್ದು, ಇದನ್ನೇ ಲಿಂಗ ಶರೀರ, ಆತ್ಮ ಲಿಂಗ, ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ, ಎಂದರು ಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿಯೂ ಅಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಪ್ರದಾಯಕ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯೂ ಅಹುದು. ಇದು ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನದಿ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಆಗಬಹುದು, "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ", "ಅ, ಉ, ಮ", "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ", "ಸೋ ಹಮ್", "ಈ, ಶ್ವ ರ" "ಶಿ ವಾ ಯ", "ಶಿ ವ", "ಈ ಶ" ಹೀಗೆ ಮೂರೂ ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಥವಾ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಲಿಂಗ ದರ್ಶನ ಅಮೃತ ಪರಿಚಲನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಪ್ರಾಣವಾಯು ಇನ್ನಿತರೇ ವಾಯು ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಗಳ ಜೊತೆ ಮಥನ ಮಾಡಿ ಅಗ್ನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವಿಕೆ

ಓಂ ॥ ಅಗ್ನಿರ್ಯತ್ರಾಭಿಮಥ್ಯತೇ ವಾಯುರ್ಯತ್ರಾಧಿರುಧ್ಯತೇ
ಸೋಮೋ ಯತ್ರಾತಿರಿಚ್ಯತೇ ತತ್ರ ಸಂಜಾಯತೇ ಮನಃ || ೨-೬ ॥
ಸವಿತ್ರಾ ಪ್ರಸವೇನ ಜುಷೇತ ಬ್ರಹ್ಮಪೂರ್ವ್ಯಮ್ ।
ತತ್ರ ಯೋನಿಂ ಕೃಣ್ವಸೇ ನ ಹಿ ತೇ ಪೂರ್ವಮಕ್ಷಿಪತ್ || ೨-೭॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 6-7

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಥನಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ವಾಯುವನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠತಮನೆಂದು ಹೊಗಳುವಲ್ಲಿ ಸೋಮನು ಹಿರಿಯನೆಂದು ತಿಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆಯಾ ದೇವತೆಗಳ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಶ್ರದ್ಧಾಮಯವಾಗಿ ಆಗಿ ಮುಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕದ್ದಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೋಕವನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಸವಿಸುವ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ (ವಾಯು) ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಚಿರಂತನವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವವನಾಗು. ಹಾಗಾದರೆ ನೀನು ಮತ್ತೆ ಕರ್ಮಫಲಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಇವುಗಳ ಅರ್ಥ.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಅಗ್ನಿರ್ಯತ್ರಾಭಿಮಥ್ಯತೇ - ಅಗ್ನಿಮಥನ ನಡೆಯಬೇಕು' ಎಂದು. ಇದು ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನ ವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಾಯು ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಮಥನವಾಗಿ ಅಗ್ನಿ ಉಂಟಾಗಿ ಆವಿ ರೂಪದ ಅಮೃತ ಜಲಧಾರೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಮಥನ ನಡೆದು ಅಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಬೇಕು...... ಅದರಿಂದ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಂಕಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕು. 'ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಃ ಸರ್ವಕರ್ಮಾಣಿ ಭಸ್ಮಸಾತ್ ಕುರುತೇ ತಥಾ' (ಭಗವದ್ಗೀತೆ ೪.೩೭) ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಜ್ಞಾನಯೋಗ. ..... 'ವಾಯುರ್ಯತ್ರಾಧಿರುಧ್ಯತೇ' ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಶರೀರ ಅನ್ನಮಯಕೋಶ. ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಒಳಗಿರುವುದು ಮನೋಮಯಕೋಶ. ಹೇಗೆ ಪಾತ್ರೆ ಅಲುಗಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ನೀರೂ ಆಲುಗಾಡುತ್ತದೋ ಹಾಗೇ, ದೇಹ ಸ್ಥಿರವಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹ ಚಲಿಸದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನಾವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ

ಶ್ವಾಸನಿರೋಧ (ಶ್ವಾಸದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ) ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಹಠಯೋಗ. ...... 'ಸೋಮೋ ಯತ್ರಾತಿರಿಚ್ಯತೇ - ಸೋಮ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯಬೇಕು'. ಅಂದರೆ ನಾವು ಯಾವತ್ತೂ ಕೂಡಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿರಬಾರದು. 'ಕರ್ಮಣಾ ನಮಾತನೋತಿ' - ನಾವು ಸದಾ ಸತ್ಕರ್ಮಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸ[59] ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. .... ನಿರೋಧಯೇತ = ನಿರೋಧ + ಯೇತ = ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರೆ "ಅಂಕೆಗೊಳಪಡಿಸು" "ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡು" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿರೋಧಯೇತ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂಧಿಸು, ತಡೆಹಿಡಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು (ಆವಿ ರೂಪದ ವಾಯುವನ್ನು) ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ನಿರೋಧ ಮಾಡಬಾರದು.

ಓಂಕಾರವೆಂಬ ಹಡಗಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳು ದಾಟಬೇಕು

ತ್ರಿರುನ್ನತಂ ಸ್ಥಾಪ್ಯ ಸಮಂ ಶರೀರಂ ಹೃದೀನ್ದ್ರಿಯಾಣಿ ಮನಸಾ ಸಂನಿವೇಶ್ಯ ।
ಬ್ರಹ್ಮೋಡುಪೇನ ಪ್ರತರೇತ ವಿದ್ವಾನ್ ಸ್ರೋತಾಂಸಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಭಯಾವಹಾನಿ ॥ ೦೨.೦೮ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅವಯವಗಳನ್ನು ಉನ್ನತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಓಂಕಾರವೆಂಬ ಹಡಗಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಂಸಾರಗಳೆಂಬ ಭಯಂಕರವಾದ ಎಲ್ಲಾ ನದಿಗಳನ್ನೂ ಜಾಣನಾದವನು ದಾಟಬೇಕು. (ಇಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರವಾದ ಎಲ್ಲಾ ನದಿಗಳು ಎಂದರೆ ನಾಡಿಗಳು ಎಂದರ್ಥ)

ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಆವಶ್ಯಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ-ಕೂಡುವ ಭಂಗಿ. ಅದನ್ನೇ 'ಆಸನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿನ ಮೂರು

---

[59] ಸೋಮಯಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮಹಾಯಾಗ. ಅಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮಾಡಿ, ಅಶ್ವತ್ಥ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಮಿಧೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ತುಪ್ಪ, ಸೋಮರಸ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹವಿಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಆಹುತಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಗ್ನಿ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು, ಸೂರ್ಯಕಿರಣದ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಕ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ತರುವುದೇ ಯಜ್ಞದ ಹಿಂದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೋಮಯಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೋಮಲತೆಯ ರಸವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಸಾರ ಇರುತ್ತದೋ ಹಾಗೇ, ಸೋಮರಸದಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಅಂತಹ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಈ ಸೋಮಲತೆಯ ಪರಿಚಯ ನಮಗಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಹಿಮಾಲಯದ ಸುಶೋಮಾ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಸೋಮಲತೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಚಯವಿದ್ದ ಪ್ರಾಚೀನರು, ಈ ಸೋಮರಸದ ಹಿಂದಿನ ಅಮೂಲ್ಯ ಗುಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅಗ್ನಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾದರೂಪದಲ್ಲಿ ತಾವೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೋಮರಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಗೊಳಿಸುತ್ತದೇ ಹೊರತು, ಅದು ಸುರ ಪಾನದಂತೆ ಮೈಮರೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು 'ಸೋಮಂ ಪಿಬೇತ್ ಸುರಾಂ ನಪಿಬೇತ್' ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿರುವುದು, ಎಂದು ಹಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸೋಮರಸ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥ ಸಾರ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಭಾಗಗಳು (ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆ) ನೆಟ್ಟಗೆ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು. ಈ ರೀತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ದೇಹ ಬಗ್ಗಬಾರದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ದೇಹ ಬಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕೂರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೇ ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ವೀರಾಸನ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಸನವನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಆರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೇರವಾಗಿ ನೆಲದಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನೆಲದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಕಂಪನಗಳು ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಭಂಗಮಾಡಬಹುದು. (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಆಸನವನ್ನು ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ: 'ಶವವಾಚ್ಚಾನ್ಯದಾಸನಮಾಸನಮ್' ಹೆಣದಂತೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು; ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.) ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಣೆ, ಚಾಪೆ, ದಾವಳಿ, ಕೃಷ್ಣಾಜಿನ ಬಳಸಬಹುದು. (ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ವ್ಯಾಘ್ರಾಜಿನ ಬಳಸಬಹುದು). (ಇಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣಾಜಿನ ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಯ ಚರ್ಮವಾದರೂ ಕೂಡಾ ಅದು ಮಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಕಂಪನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದುದು. ಯಾವುದು ಶುದ್ಧ ಚಿಂತನೆಗೆ ಪೋಷಕವೋ ಅದು ಮಡಿ. ಯಾವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೋ ಅದು ಮೈಲಿಗೆ). ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ: ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ ಸ್ಥಿರಮಾಸನಮಾತ್ಮನಃ । ನಾತ್ಯುಚ್ಛ್ರಿತಂ ನಾತಿನೀಚಂ ಚೇಲಾಜಿನಕುಶೋತ್ತರಮ್ (೬-೧೧) – "ನಿರ್ಮಲವಾದ ತಾಣದಲ್ಲಿ, ಹುಲ್ಲಿನ/ ದರ್ಬೆಯ ಚಾಪೆ/ ಜಿಂಕೆಯ ತೊಗಲ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಸಿ, ತುಂಬಾ ಎತ್ತರವೂ ಅಲ್ಲದ, ತೀರಾ ತಗ್ಗೂ ಅಲ್ಲದ, ನಲುಗದ ಆಸನವನ್ನು ತನಗಾಗಿ ಅಣಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ

ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತು, ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರ 'ಹೃದೀಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಮನಸಾ ಸನ್ನಿವೇಶ್ಯ- ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು 'ಹೃದಿ'ಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಋಷಿಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಹೃದಿ ಎನ್ನುವ ಪದಕ್ಕೆ ಶಿರಸ್ಸು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ಜೀವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಮುಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗಿನ ಚಕ್ರಗಳು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರ ಇರುವುದೇ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಹೃದಿ ಎಂದರೆ ಹೃದಯ ಅಲ್ಲ ಮುಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ. 'ಹರತೀತಿ ಹೃತ್' ಅಂದರೆ- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಹಾರ ಮಾಡುವ (ಸಮಸ್ತ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವ) ಭಗವಂತ ಎಂದರ್ಥ. 'ಹೃದಯಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತ್ಯಾರುಣೇಯಃ' (ಐತರೇಯ ಆರಣ್ಯಕ ೨.೧.೪). ಭಗವಂತನಿಗೆ 'ಹೃದಯಂ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬಾಧಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರಮಾಡಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ (ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ) ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಗೊಳಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ನಾವು ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಬೇಡವಾದ ಸಾವಿರಾರು ಕೆಟ್ಟ ಚಿಂತನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ 'ಸ್ರೋತಸ್ಸು'ಗಳು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ಭಯಾನಕ. ಅಂತಹ ಕೊಚ್ಚೆನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಓಂಕಾರವೆಂಬ ದೋಣಿಯಿಂದ ದಾಟು ಎಂದೂ ಋಷಿಗಳು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಇದೆ.

ಏನೇ ಆಗಲಿ ಸಾಧಕನು ಯೋಗಿಯಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಯಾಗಬೇಕು. ಕರ್ಮಯೋಗಿಯಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನಿಯಾಗಬೇಕು. ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಕರ್ಮವೂ ಯೋಗವೂ

ಸಿದ್ಧಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಲಿ, ಅನುಭವಪರ್ಯಂತವಾದ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಲಿ ಯಾವನು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಅವಿವೇಕಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವನೋ ಅವನು ಖಂಡಿತ ಗುರಿಮುಟ್ಟಲಾರನು. ಅನೇಕ ಸಾಧಕರಿಗೆ ವೇದಾಂತ ಜ್ಞಾನವು ಎಟುಕದೆ ಇರುವದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಭಗವಂತನೂ ಕೂಡ "ಶ್ರೇಯೋ ಹಿ ಜ್ಞಾನಮಭ್ಯಾಸಾತ್" ಎಂದೇ ತಿಳಿಸಿರುತಾನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧರಾದ ಮಹಾಪುರುಷರಿಗೆ ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನವೂ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಓದು ಬರಹಗಳೇ ಬಾರದಿರಬಹುದು. ಅಂಥವರ ಹಾಗೆ ತಾನೂ ಆಗಬಹುದೆಂದು ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧಕರೂ ತಿಳಿಯುವದು ತಪ್ಪಾದೀತು. ಅಂತೂ ವೇದಾಂತಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ವಿಜೃಂಭಿಸಿದಾಗ ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಭರದ್ವಾಜಾದಿ ಋಷಿಗಳಂತೆ ಸಾಧಕನು ಕೃತಾರ್ಥನಾಗಬಲ್ಲನು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಓಮ್ ॥ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಪ್ರಪೀಡ್ಯೇಹ ಸಂಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಃ ಕ್ಷೀಣೇ ಪ್ರಾಣೇ ನಾಸಿಕಯೋಚ್ಛ್ವಸೀತ |
ದುಷ್ಟಾಶ್ವಯುಕ್ತಮಿವ ವಾಹಮೇನಂ ವಿದ್ವಾನ್ ಮನೋ ಧಾರಯೇತಾಪ್ರಮತ್ತಃ ॥ ೨-೯

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 9

ಭಾವಾರ್ಥ :- ನಿಯಮಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವುಳ್ಳವನಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳಿಂದ ನಿರೋಧಮಾಡಿಕೊಂಡು (ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು) ಅನಂತರ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ತುಂಟಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುವ ರಥದಂತಿರುವ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಜಾಣನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಪ್ರಮತ್ತನಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ಸಂಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಃ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಪ್ರಪೀಡ್ಯ' ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನೆಂದರೆ : ಸಮ್ಯಕ್ ಎಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯುಕ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ದೇಹ- ಇವುಗಳನ್ನು 'ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು- ಎಂದರ್ಥ.

ವಿವರಣೆ:- ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಾಯವು ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಓಡಿದರೆ ಯೋಗವು ದಕ್ಕುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕವೇ ಸ್ವಾಧೀನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಆಯಾಮ - ಹತೋಟಿ - ಎಂದರ್ಥ. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವದು. ಈ ಉಸಿರಾಟವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ೨೧,೬೦೦ ಬಾರಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೆಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ವ್ಯಾಪಾರವೇ ಆಯುಷ್ಯವೆನಿಸುವದು. ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದುನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಬದುಕು- ಎಂಬಿದು ಪೂರ ಪ್ರಾಣವ್ಯಾಪಾರವೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಚುರುಕಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ, ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದು[60] ಮಾಡಿದಾಗ ಆಯುಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವದು. ಇದು

---

[60] ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ " ಚಂದ್ರ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಂಪತ್ತು ಧ್ವನಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ". ಶೂನ್ಯಕ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥ ಗಮನಿಸಿದಾಗ "ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಸಾಧನೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಗಮನವೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬೋಧನೆಯಾಗಿರುವುದು "ಮಂತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ

ನ್ಯಾಯವೇ ಆಗಿದೆಯಷ್ಟೆ ! ಈ ನಿಯಮದಂತೆ ಋಷಿಗಳು ಹಿಂದೆ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಾಣ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನೆಲ್ಲ ತಪೋನಿಷ್ಠೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸಿದ ಮಹಾತ್ಮರ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದವರೂ ಬಳಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪಾಪವಾಸನಾವಾಸಿತವಾದ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವದಕ್ಕೇ ದೀರ್ಘಕಾಲವು ಬೇಕಾಗುವದು. ಅನಂತರ ಚಿತ್ತ; ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಶ್ರವಣ, ಮನನ ನಿದಿಧ್ಯಾಸನಗಳನ್ನು (ಅನುಸಂಧಾನ/ವಿಮರ್ಶೆ) ಜ್ಞಾನವಾಗುವವರೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮಿತಗೊಳಿಸಿದ ದೀರ್ಘಜೀವನವೂ ಸಾಲದೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಜ್ಞಾನಾರ್ಥವಾದ ಜನ್ಮಗಳನ್ನೂ ಸಾಧಕನು ಎತ್ತ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವೇದಾಂತ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಾಧನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂತಃಕರಣ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈದಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದವರು ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಯಾವ ಆಕಾಶಗಮನಾದಿ ಸಿದ್ದಿಗಳೂ ಗುರಿಯಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವು ಅದ್ಭುತವೆನಿಸಿದರೂ ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವೇನೂ ಹೆಚ್ಚಿನವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಾಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ತಿಳಿದು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸುವ ಯಾವ ಮಂತ್ರವಾದರೂ ಬೀಜವೆನಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿಗೆ ಅದು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆ ಜಪಮಾಡುವ ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬಲ್ಲವನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಜಪವು ಇನ್ನೂ ವೀರ್ಯದತ್ತವಾಗುವದು. ಇಂಥ ಜಪವೇ ಚಿತ್ತ ಶುದ್ದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವು ದಕ್ಕಲಾರದಾದರೂ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಕಿವಿಮೂಗುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಯೋಗದಿಂದ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಡಿಯ ಶರೀರವನ್ನು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಅನವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ತಲೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ "ಆಸನಜಯ' ವೆನ್ನುವರು. ಒಂದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಯಾವ ಚಲನವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತಾಗ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಸನ ಜಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಸನಸಿದ್ಧಿಯಾದ ಅನಂತರವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು. ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವವಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಾಂತದಲ್ಲಿ ಕುದುರೆಗೆ ಓಟವೇ ಭೂಷಣವು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಕುದುರೆಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಮೆಲ್ಲನೆಯ ನಡುಗೆಯೇ ಭೂಷಣವು. ಅಥವಾ ಅವು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವದೇ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭೂಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಗಿಂತ ಸಂಯಮವೇ ಅಮೃತತತ್ವ

ಅಕ್ಷರವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯಾಯಾ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರಾನು ಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ." ನಿರೋಧಯೇತ = ನಿರೋಧ + ಯೇತ = ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರೆ "ಅಂಕೆಗೊಳಪಡಿಸು" "ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡು" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿರೋಧಯೇತ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂಧಿಸು, ತಡೆಹಿಡಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಾರದು.

ಸಾಧನವಾಗಿರುವದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮೊದಲೊ, ಇಂದ್ರಿಯ ಜಯವು ಮೊದಲೊ ಎಂದು ಕೇಳಬಾರದು. ಎರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಗೋರಿಕಲ್ಲು (ಸಣ್ಣಕಲ್ಲಿನ ಚೂರು) ಕಾಡುಬೆಂಕಿ, ಮರಳುಗಳಿಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜಗಳ, ಗದ್ದಲಗಳಿಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ - ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ನೀರುಕುಡಿಯುವ ಜಾಗ ವಾಗಿರಬಾರದು ಹಾಗೂ ನೆರಳಿನ ಮಂಟಪವೂ ಆಗಿರಬಾರದು. ಇಂಥ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮನಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪೀಡೆಯಾಗದಂತೆ (ಬೆಳಕಿರುವ) ಏಕಾಂತವಾದ ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತವಿಲ್ಲದ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವನಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕಾಂತವಾಗಿಯೂ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿಯೂ. ಶುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಆರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ಯೋಗಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಸಿಲು ಬೀಳುವಂಥ, ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸುತ್ತಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧೂಳು ಕೊಡುವಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶವಿರಬಾರದು. ಬೆಳಕು ಮಾತ್ರ ಬರುವಂತಿದ್ದು ಹಿತವಾದ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅನುಕೂಲವಿರುವದು. ಅರ್ಧಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಅನ್ನ, ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಉಳಿದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಕಡೆಯ ಕಾಲುಭಾಗವನ್ನು ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಖಾಲಿಯಾಗಿರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವದು ಹೇಗೆ ದೋಷವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದೆ ಇರುವದೂ ದೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುವದಿಲ್ಲ.

ಚಿತ್ತವು ವೃತ್ತಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತವಾಗುವವರೆಗೂ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಂಜುಕವಿದಂತೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅನಂತರ ಹೊಗೆಯು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಂತೆಯೂ ಆಗುವದು. ಅನಂತರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ತೇಜಸ್ಸು ತೋರಿ ಕೊಳ್ಳುವದು. ಅನಂತರ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸಿದಂತೆಯೂ ಬೆಂಕಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆಯೂ ಅನುಭವವಾಗುವದು. ಮುಂದುವರೆದು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ದೀಪದ ಹುಳುವು ತೋರಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕೋಲುಮಿಂಚಿನಂತೆಯೂ ಕಾಣುವದು, ಒಮ್ಮೆ ಸ್ಫಟಿಕದಂತೆ ಆಕಾರವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರನಂತೆಯೂ ತೋರುವದು. ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೂಪಾಕಾರಗಳೂ ದೃಶ್ಯಗಳೂ ತೋರುತ್ತಾಬರುವವು. ಇಂಥ ಅನುಭವಗಳು ಚಿತ್ತನಿರೋಧದ ಫಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಇವು ಯಾವವೂ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಕಡೆಗೆ ಇವು ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಸಿದ್ದಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಓಮ್ ॥ ಪೃಥಿವ್ಯಪ್ತೇಽಜೋನಿಲಖೇ ಸಮುತ್ಥಿತೇ ಪಂಚಾತ್ಮಕೇ
ಯೋಗಗುಣೇ ಪ್ರವೃತ್ತೇ | ನ ತಸ್ಯ ರೋಗೋ ನ ಜರಾ ನ ಮೃತ್ಯುಃ
ಪ್ರಾಪಸ್ಯ ಯೋಗಾಗ್ನಿಮಯಂ ಶರೀರಮ್ ॥ ೨-೧೨

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 12

ಭಾವಾರ್ಥ :- ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಗಾಳಿ, ಆಕಾಶಗಳೆಂಬ ಪಂಚಮಹಾ ಭೂತಗಳ ಅಸಾಧಾರಣಗುಣಗಳ (ಜಯದಿಂದ) ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿ ಸ್ವಾಧೀನ ಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ಯೋಗಿಯಾದವನಿಗೆ ರೋಗ, ಮುಪ್ಪು, ಸಾವುಗಳು ಉಂಟಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾಗ್ನಿಯಿಂದ. ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳ ಅವನು ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ದೇಹದಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದವನಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿ ಎನಿಸುವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಯಾದವನಿಗೆ ಪಂಚಭೂತ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳು ಅವರ ಅಸಾಧಾರಣ ಗುಣಗಳೂ ವಶವಾಗಿ ಬಿಡುವದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗ, ಮುಪ್ಪು ಸಾವುಗಳಿಂದ್ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು.

ಓಮ್ ॥ ಲಘುತ್ವಮಾರೋಗ್ಯಮಲೋಲುಪತ್ವಂ ವರ್ಣಪ್ರಸಾದಂ
ಸ್ವರಸೌಷ್ಟವಂ ಚ | ಗಂಧಃ ಶುಭೋ ಮೂತ್ರಪುರೀಷಮಲ್ಪಂ
ಯೋಗಪ್ರವೃತ್ತಿಂ ಪ್ರಥಮಾಂ ವದನ್ತಿ ॥ ೨-೧೩

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 13

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶರೀರವು ಹಗುರವಾಗಿರುವದು, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸಜ್ಜಾಗಿರುವದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚಾಂಚಲ್ಯಾವಿಲ್ಲದೆ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಇರುವದು, ಮೈ ಬಣ್ಣವು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುವದು, ಧ್ವನಿಯು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಇಂಪಾಗಿರುವದು, ಮೈಯಿಂದ ಸುವಾಸನೆಯು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವದು, ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಗಳು ಅಲ್ಪವಾಗಿರುವದು, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಗುರುತುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಓಮ್ ॥ ಯಥೈವ ಬಿಂಬಂ ಮೃದಯೋಪಲಿಪ್ತಂ ತೇಜೋಮಯಂ
ಭ್ರಾಜತೇ ತತ್ಸುಧಾಂತಮ್ । ತದ್ವಾತ್ಮತತ್ತ್ವಂ ಪ್ರಸಮೀಕ್ಷ್ಯಾ
ದೇಹೀ ಏಕಃ ಕೃತಾರ್ಥೋ ಭವತೇ ವೀತಶೋಕಃ॥ ೨-೧೪.

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 14

ಭಾವಾರ್ಥ :- ಹೇಗೆ ಒಂದು ವಿಗ್ರಹವು ಧೂಳು, ಕೊಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಅನಂತರ ಥಳಥಳನೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಾ ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗುವದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರಿಯೂ ತನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು (ಅವಿದ್ಯಾಮಲದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ) ನೋಡಿಕೊಂಡನಾದರೆ ಶೋಕವನ್ನು ದಾಟಿದವನಾಗಿ ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಎಲ್ಲವೂ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೃತಾರ್ಥನು ಆಗುವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅದನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಾಗುವದಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಯೋಗಬಲವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಂತರ್ಮುಖನಾಗಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಅಣಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮನು ಸಂಸಾರಿಯಾಗಿ[61] ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯೋಪಾಧಿಗಳ ನಿಮಿತ್ತ ಮಲಿನನಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರುವನು. ಅವನನ್ನೇ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧ ಮುಕ್ತನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಶೋಕವಿಲ್ಲದವನಾಗುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈಗಲೇ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಅವಿದ್ಯಾಮಲವನ್ನು ತೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಶ್ರವಣ, ಸಜ್ಜನ ಸಂಗ, ಸದ್ಗ್ರಂಥ ಪಠನಾದಿ ಮೂಲ ಶೋಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಆತ್ಮ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಅವನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಅನುಸಂಧಾನ (ವಿಮರ್ಶೆ) ಮಾಡಬೇಕು.

ಆತ್ಮನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

---

[61] ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷಾರಾನುವಾದ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗ, ಪಾಠ, ದಾರಿ, ಕುಟುಂಬ, ಪ್ರಪಂಚ, ಜಗತ್ತು, ಜೀವನ, ಬದುಕು, ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನದಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದವನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುವವನು ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ

ಓಮ್ ॥ ಯದಾತ್ಮತತ್ತ್ವೇನ ತು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವಂ ದೀಪೋಪಮೇನೇಹ ಯುಕ್ತಃ ಪ್ರಪಶ್ಯೇತ್ | ಅಜಂ ಧ್ರುವಂ ಸರ್ವತತ್ತ್ವೈರ್ವಿಶುದ್ಧಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ದೇವಂ ಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವಪಾಶೈಃ ॥ ೨-೧೫॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 15

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ತನ್ನನ್ನೇ "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ' ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸರ್ವಾತ್ಮಭಾವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಕೃತ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮುಂಚೆ ಸಾಧಕ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಎಂದರೆ ಸಾಧಕನಾದವನು ದೀಪದ ಉಪಮಾನದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಸಾಧಕನು ತಾನೇ ದೀಪದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಆದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಬೆಳಗುವವನಾಗಬೇಕು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಆಗಿರುವದವರಿಂದ ಹೀಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಮಾನವನು ಸಕಲ ವಿಧವಾದ ಸಂಸಾರ ಪಾಶಗಳಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವನು. ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಆತ್ಮನನ್ನಾಗಿಯೂ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನಾಗಿಯೂ ಅಬೇದದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವದೇ ಮುಕ್ತಿಯು.

ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದ ಪ್ರಕಾರ "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖ, ಹೊಳಪು, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಏಷೋ ಹ ದೇವಃ ಪ್ರದಿಶೋಽನು ಸರ್ವಾಃ ಪೂರ್ವೋ ಹ ಜಾತಃ
ಸ ಉ ಗರ್ಭೇ ಅನ್ತಃ । ಸ ಏವ ಜಾತಃ ಸ ಜನಿಷ್ಯಮಾಣಃ
ಪ್ರತ್ಯಙ್ ಜನಾಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ಸರ್ವತೋಮುಖಃ ||

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 16

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ದೇವನೊಬ್ಬನೇ ದಿಕ್ಕುವಿದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವನು. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೊದಲಿಗನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿರುವವನೂ ಇವನೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವವನು, ಹುಟ್ಟಿರುವವನು, ಹುಟ್ಟಲಿರುವವನು ಎಲ್ಲರೂ ಈತನೇ. ಜನರ ಒಳಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಇವನು ಸರ್ವತೋಮುಖನಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವನು. ಮಾನವನು ದೇವರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅವನು ತಾನು ಇರುವದೇ ದೇವನಿರ್ಮಿತವಾದ ಹಾಗೂ ದೇವದತವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಕಂಡುಬರುವ ಹಾಗೂ ತಾನು ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೇ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿದು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾನವನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನ, ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ, ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವ ಭೂಮಿ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಗಿಡಮರ ಪೈರು ಪಚ್ಚೆಗಳು - ಎಲ್ಲವೂ ಪರಬ್ರಹ್ಮಮಯವಾಗಿವೆ. ಒಂದೊಂದೂ ಆ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನೇ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಿವೆ.

ವಿದ್ವಾಂಸರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ "ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಂಡವನಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆಯುವದು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಭಗವಂತನ ಮಾಯಾ ಜಾಲವೇ ಹಾಗಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆಧಿಭೌತಿಕ, ಆಧಿದೈವಿಕ- ಎಂದು ಎಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿಮಯವೇ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಚಿಂತಿಸೋಣವೆಂದರೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತಿಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕಾರವೇ ಆಗಿರುವದರಿಂದ ಅದು ತನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ದಾಟಿ ಚಿಂತಿಸಲಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಶರೀರವೂ ಪ್ರಕೃತಿಮಯವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮನ್ನು ಅದರ ಆಚೆಗೆ ನೋಡದಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತವೆ. ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಯೋಗದಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಯಾರೂ ಮಾಯೆಗೆ ಮರುಳಾಗುವದಿಲ್ಲ".

ರುದ್ರ ಬ್ರಹ್ಮವಾಯು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ - ವಾಯು ಅನೇಕ ವಿದವಾದರೂ ರುದ್ರನೊಬ್ಬನೇ

ಓಮ್ ॥ ಏಕೋ ಹಿ ರುದ್ರೋ ನ ದ್ವಿತೀಯಾಯ ತಸ್ಥು ಯ ಇಮಾನ್ ಲೋಕಾನೀಶತ ಈಶನೀಭಿಃ । ಪ್ರತ್ಯಜ್ ಜನಾಂಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ಸಂಚುಕೋಪಾನ್ತಕಾಲೇ ಸಂಸೃಜ್ಯ ವಿಶ್ವಾ ಭುವನಾನಿ ಗೋಪಾಃ ॥ 3-2

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 3 - ಶ್ಲೋಕ: 2

ಭಾವಾರ್ಥ :- ರುದ್ರನು ಒಬ್ಬನೇ ; ಅವನಿಗಿಂತ ಎರಡನೆಯ ವಸುವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು (ಬ್ರಹ್ಮವಿದರು ಹೇಳುವರು). ಅವನೇ ಈ ಲೋಕಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಳುತ್ತಿರುವನು. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರ ಒಳಗೂ ಇದ್ದುಕೊಂಡಿರುವನು. ಪ್ರಳಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಪಿತನಾಗಿ (ಲಯಗೊಳಿಸುವನು). ಹೀಗೆ (ರುದ್ರನು) ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಕಾಪಾಡಿ ನಾಶಗೊಳಿಸುವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ರುದ್ರಾಧ್ಯಾಯವೆಂಬ ಶೃತಿರೂಪವಾದ ಭಾಗವೇ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ರುದ್ರ ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸಿದೆ. ಪುರಾಣಗಳು ಹದಿನೆಂಟರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಪುರಾಣಗಳು ರುದ್ರ ಅಥವಾ ಶಿವನನ್ನೇ ತಾತ್ಪರ್ಯದಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಭಿಯುಕ್ತ ವಾಕ್ಯವೂ ಒಂದಿದೆ. ಹೇಗೇ ಆಗಲಿ ನಾವು ರುದ್ರನೆಂಬ ನಾಮವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಶಿವಪಾರಮ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವದಕ್ಕಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪ್ರಕಾರ ರುದ್ರ ಎಂದರೆ (೧) ರುದ್ರನೆಂದರೆ ರೋದನ (ಅಳು) ವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವವನೆಂದು ಅರ್ಥ. (೨) ರುತಿ ಎಂದರೆ ಶಬ್ದವು. ವೇದರೂಪವಾದ ಶಬ್ದ ರಾಶಿಯನ್ನು ದದಾತಿ - ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ; ಆದ್ದರಿಂದ ರುದ್ರನು ಎಂದೂ ಅರ್ಥಮಾಡಬಹುದು. (೩) ರುತ್ ಎಂದರೆ ಮೋಹಕವಾದ ಅವಿದ್ಯಾಶಕ್ತಿಯು. ಅದು ಉಳ್ಳವನು ರುದ್ರನು ಎಂದೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವನಾದವನು ಈ ಮಾಯಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವ ರುದ್ರನಿಗೇ ಶರಣಾಗತನಾಗಬೇಕು - ಎಂಬರ್ಥವು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. (೪) ರುತಿ ಎಂದರೆ. ವೇದರೂಪವಾದ ವಾಕ್ಕಿನಿಂದ ಧರ್ಮ ಅಧರ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವವನು ರುದ್ರನು ಎಂದೂ ಅರ್ಥಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು (೫) ರುತಿ ಎಂದರೆ ಓಂಕಾರವು.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುವಾದಿಸಿದಾಗ ರುದ್ರ ಎಂದರೆ "ಹಮ್ ಘರ್ಜನೆ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಸೋ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದು ಹಮ್ ಎಂದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸರಸ್ವತಿ ರೂಪಕವಾದ ಆವಿಯ ವಾಯುವನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಕಳಿಸುವ ಅಂತಹ ಅಗ್ನಿ ರೂಪಕ ವಾಯುವಿಗೆ ರುದ್ರ, ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂತಲೂ ಹೆಸರಿದೆ. ಹತ್ತು ದಶವಾಯುಗಳನ್ನು ರುದ್ರ ಎಂಬ ನಾಮದಿಂದ ಅನಾದಿಯಿಂದ ಋಷಿಗಳು ಸಂಬೋದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ "ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಕಿರಣಗಳು ಯಾವುದು ಶಾಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾವೋ ಅವು ರುದ್ರ" ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನೂರಾರು ಅಂತಹ ಕಿರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಶಬ್ದ ಕೋಶ. ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಅಳುವುದು, ಕೂಗುವುದು, ಘರ್ಜಿಸುವುದು, ಭಯಾನಕ, ಭಯಂಕರ, ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದಶವಾಯುಗಳು ವಿವಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಕಿರಣದ ಮೂಲಕ ವಾಯುವು ಅನೇಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರುದ್ರ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಈ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ 11 ರುದ್ರರನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. 10 ದಶವಾಯುಗಳು, 1 ಆತ್ಮ "ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ" ಈ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು.

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ ೧5 - ಶ್ಲೋಕ 8 ರಲ್ಲಿ "ಓಂಕಾರ ಶಬ್ದವಾಚ್ಯನಾದ ಆತ್ಮನೇ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಆಧಾರನಾಗಿರುವನು. ಆ ಆತ್ಮನೇ ರುದ್ರನಾಗಿರುವನು ಆ ರುದ್ರದೇವನೇ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರಾಣನಾಗಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿದು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು". ಎಂದಿದೆ.

ರುದ್ರನು ಒಬ್ಬನೇ ದ್ವಿತೀಯನಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ನೂರಾರು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಎಂದಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಇರುವವರೆಗೆ ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇದ ಉಪನಿಷತ್ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳು ಹಾಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿರುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವಾಯು ಇದೆ ಎಂದು. ವೇದ ಪಂಡಿತರು ಅಂತಹ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರಿ ಹನ್ನೊಂದು ರುದ್ರರು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 23 - ಶ್ಲೋಕ 31 :- "ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯುಳ್ಳ ಆ ಮಹಾತ್ಮರು ತಮ್ಮ ಯೋಗಬಲದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಿವಂ ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ದೋಷರಹಿತನೂ, ನಿರ್ಗುಣನೂ, ಆದ ಭಗವಂತನ ಶಾಶ್ವತವಾದ ರುದ್ರಲೋಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದರು". ಪ್ರಶ್ನ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಶ್ನೆ 2 – ಶ್ಲೋಕ 9:- "ಪ್ರಾಣನೆ, ನೀನು ಇಂದ್ರನು, ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ರುದ್ರನಾಗಿರುವೆ. (ನೀನೇ) ಕಾಪಾಡುವವನು. ನೀನು ಸೂರ್ಯನಾಗಿ ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವೆ, ಜ್ಯೋತಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಒಡೆಯನು ನೀನೇ".

ಯಾವನು ತನ್ನ ಆತ್ಮನನ್ನು ಹೀಗೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವನೋ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿಬಿಡುವನು. ಆಗಲೇ ಈ ರೀತಿಯಾದ ದಿವ್ಯದರ್ಶನವಾಗುವದು. ಪುರುಷನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪುರ (ಶರೀರ) ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವನೆಂದರ್ಥ. ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವವನು ಎಂದೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವನು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲದವನು. ಆದರೆ ದೂರಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವವನು, ಹಾಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು. ಇನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೋಡುವವನೂ ಕಿವಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕೇಳುವವನೂ ಆಗಿರುವನು. ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವವನು ಆಗಿರುವನು. ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ತಿಳಿಯುವವನು ಇಲ್ಲ. ಇಂಥ ಅಗ್ರ್ಯನೂ ಮಹಾಂತನೂ ಆದ ಪುರುಷನವನೆಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುವರು. ಈ ಪುರುಷನು ಮಹಾನ್ ಆತ್ಮನು; ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹಿರಿಯನು; ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರಗಳನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನು. ಮತ್ತು ಇವನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ವಿಲಕ್ಷಣನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಓಮ್ ॥ ಯೇನಾವೃತಂ ನಿತ್ಯಮಿದಂ ಹಿಸರ್ವಂ ಜ್ಞಃ ಕಾಲಕಾರೋ ಗುಣೀ ಸರ್ವವಿದ್ಯಃ । ತೇನೇಶಿತಂ ಕರ್ಮ ವಿವರ್ತತೇ ಹ ಪೃಥ್ವಿ- ಅಪ್ -ತೇಜೋऽನಿಲಖಾನಿ ಚಿಂತ್ಯಮ್ ॥ 6 - 2

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 6 - ಶ್ಲೋಕ: 2

ಭಾವಾರ್ಥ :- ಈ (ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ) ಯಾವನಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿದೆಯೋ ಅವನು ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಕರ್ತನೂ ಗುಣವಂತನೂ ಸರ್ವವನ್ನೂ "ಬಲ್ಲವನೂ ಆಗಿರುವನು. ಅವನಿಂದ ಪ್ರೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕರ್ಮವು (ಸೃಷ್ಟಿಯು) ತೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಭೂಮಿ, ನೀರು, ತೇಜಸು, ವಾಯು, ಆಕಾಶಗಳ ರೂಪವಾಗಿರುವದು.

ಯೋಗಶಿಖೋಪನಿಷತ್

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಯೋಗ ಶಿಖೋಪನಿಷತ್" = "ಯೋಗ ಶಿಖ ಓ ಉಪನಿಷತ್" = "ಗಾಳಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ, ಒಂದು ನದಿಯ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಯೋಗಶಿಖೋಪನಿಷತ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಯೋಗವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ಉಭಯತ್ವಗಳ ಒಕ್ಕೂಟವಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ರೇತಸ್, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ ನಾಡಿಗಳು, ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ (ಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞಾನ) ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ (ಯೋಗ ಸಾಧನ). ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಉಪನಿಷತ್ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಗಶಿಖವನ್ನು "ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ, ಯೋಗ ಧ್ಯಾನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಫಲಿತಾಂಶ" ಅಥವಾ

ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ "ಮೊನಚಾದ ಜ್ವಾಲೆ" ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋಗಿನ್ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ವೈದಿಕ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿರುವ, ಯೋಗಶಿಖಾ ಉಪನಿಷತ್, ಯೋಗ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ನಾಲ್ಕು-ಹಂತದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ: ಮಂತ್ರ, ಹಠ (ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ), ಲಯ ಮತ್ತು ರಾಜ. ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಉಸಿರಾಟ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಿ. ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರ ಸಾಧನಾ (ಧ್ಯಾನ) ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೂಪವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಹಠ ಯೋಗವು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಹಠಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಹಠ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ಉಸಿರಾಟಗಳ ಏಕೀಕರಣ ಮಾಡಿ, ಸಾವಿರಾರು ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಸುಶುಮ್ನಾ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೊಳವೆ (ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಒಳಗೆ) ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಆ ಪರಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ

ತಸ್ಯಾಂ ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧೇನ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಪ್ರತಿಬುಧ್ಯತೆ |
ಆಧಾರಂ ಯೋ ವಿಜಾನಾತಿ ತಮಸಃ ಪರಮಶ್ನುತೆ |
ತಸ್ಯ ನಿಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರೇಣ ನರಃ ಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೆ |
ಆಧಾರ ಚಕ್ರ ಮಹಸಾ ವಿದ್ಯುತ್ಪುಂಜ ಸಮಪ್ರಭಾ |
ಆಧಾರ ಚಕ್ರ ಮಹಸಾ ಪುಣ್ಯ ಪಾಹೇ ನಿಕೃಂತಯೇತ್ |
ಆಧಾರ ವಾತ ರೋಧೇನ ಲೀಯತೇ ಗಗನಾಂತರೇ |
ಆಧಾರ ವಾತ ರೋಧೇನ ಶರೀರಂ ಕಮ್ಪತೇ ಯಥಾ |
ಆಧಾರ ವಾತ ರೋಧೇನ ವಿಶ್ವಂ ತತ್ರೈವ ದೃಶ್ಯತೇ |
ಸೃಷ್ಟಿ ರಾಧಾರ ಮಾಧಾರ ಮಾಧಾರೇ ಸರ್ವ ದೇವತಾಃ |
ಆಧಾರೇ ಸರ್ವವೇದಾಶ್ಚ ತಸ್ಮಾದಾಧಾರ ಮಾಶ್ರಯೇತ್ |

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಿದರೆ ಮೂರು ಲೋಕಗಳೂ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆಂದರೆ. ಆಕಾರ, ಉಕಾರ, ಮಕಾರ, ಸ್ವರೂಪವಾದ ಓಂಕಾರೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಲು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ತತ್ವವನ್ನು ಯಾವನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವನೋ ಅವನು ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ದಾಟುವನು. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆ ಪರಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಪುಣ್ಯ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಬಿಡಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪರಾಶಕ್ತಿಯೇ ಮಹತ್ತರವಾದ ಮಿಂಚುಗಳ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಪ್ರಭೆಯುಳ್ಳವಳು. ಮಹತ್ತರವಾದ ಈ ಪರಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ನಿರೋಧ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಆಕಾಶಾಂತರ್ಗತವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ವೃತ್ತಿಯು ಲೀನವಾಗುವುದು. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ನಿರೋಧ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪರಿಪಕ್ವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಈ ಕಂಪನ ಬರುವುದು ಉತ್ತಮವೇ ಹೊರತು ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಹೆದರಿಕೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ನಿರೋಧ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು. ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವುದು ಆಧಾರಚಕ್ರವು, ಹೇಗೆಂದರೆ, ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ಸ್ಥಳವು ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೇ ಸೇರಿದ ಸ್ಥಳವಾಗಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ

ಸೃಷ್ಟಿಗಾಧಾರವು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ. ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ದೇವತೆಗಳೂ ಇರುವರು. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಸರ್ವ ವೇದಗಳೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಆಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸತಕ್ಕದು.

ವಿವರಣೆ:- ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಅಥವಾ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಅಧ್ಯಾಯ - 13

ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೋಧನೆ

ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತೋತ್ರಮ್ ಎಂಬ ಪದಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ಅರ್ಥ, "ದೇವಿ ಸರಸ್ವತಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಸುಧೀರ್ಘ ಹಾದಿ ಮೂರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಜ್ಞಾನ ಅಮೃತ" ಅಂದರೆ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ) ಪ್ರಾಣವಾಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಾಯುಗಳಿಂದ ಆವಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತರೂಪದ್ದು ಉದ್ಭವಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ವಿವಿಧ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಸುಧೀರ್ಘ ಹಾದಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ಞಾನಾಮೃತ ಸಾಧನೆ". ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತೋತ್ರವು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಸ್ತೋತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಸಂತ ಮತ್ತು ಕವಿ ಶ್ರೀ ವೇದಾಂತ ದೇಶಿಕನ್ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸ್ತೋತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕ ಕೃತಿಗಳ ಸಂಕಲನಗಳಲ್ಲಿ, ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತೋತ್ರದ ಅವರ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ವೇದಾಂತ ದೇಶಿಕನ್ ಇವರು 1268 - 1369 (101 ವರ್ಷ ಬಾಳಿ ಬದುಕಿದ ಸಂತರು). ವೇದಾಂತ ದೇಶಿಕನ್ 750 ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಭಾರತೀಯ ಅಂಚೆ ಇಲಾಖೆಯು ಮಹಾನ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೃತಿಗಳ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ಅಂಚೆ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿತು. ಈ ಅಂಚೆ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಭಾರತದ ಉಪರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಯ್ಯನಾಯ್ಡು ಅವರು ಮೇ 2019 ರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಇವರು ಕರ್ನಾಟಕದ ಮೇಲುಕೋಟೆಯಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇದ್ದವರು. ಮೂಲ ತಮಿಳುನಾಡಿನವರು.

ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು
ಜ್ಞಾನಾನನ್ದಮಯಂ ದೇವಂ ನಿರ್ಮಲಸ್ಫಟಿಕಾಕೃತಿಂ
ಆಧಾರಂ ಸರ್ವವಿದ್ಯಾನಾಂ ಹಯಗ್ರೀವಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ॥1॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಆನಂದದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಕಳಂಕರಹಿತ ಸ್ಪಟಿಕ ರೇಖೆ ಆಕಾರದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸುದೀರ್ಘ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಏಳು ಬಾಗಿಲುಗಳು ಕೊಠಡಿಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದನ್ನು ಶ್ರದ್ದೆಯಿಂದ ಗಮನ ನೀಡುವೆನು.62 (ಹಯ ಎಂದರೆ ಏಳು ಎಂಬ ಪದದ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತತೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇದೆ, ಗ್ರೀವ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ ಕಾರಿಡಾರ್ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ, ಕಾರಿಡಾರ್ ಎಂದರೆ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಸುದೀರ್ಘ ಹಾದಿ, ಇದರಿಂದ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಕೊಠಡಿಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ, ಸ್ಪಟಿಕಾ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಟಿಕ ರೇಖೆ ಎಂದೂ, ಇದೆ)

ವಿವರಣೆ:- ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಏಳು ದ್ವಾರಗಳು ಇವೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಸ್ಪಟಿಕ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ, ವೀಣಾ ದಂಡದಂತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಋಷಿಗಳನೇಕರು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಸರ್ವ ವಿಧ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇಂತಹ ಸುಧೀರ್ಘ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಏಳು ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ದೆಯಿಂದ ಗಮನ ನೀಡುವೆನು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ.

---

[62] ಇದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ ಕೋಶದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಜಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸು

ಸ್ವತಸ್ಸಿದ್ಧಂ ಶುದ್ಧಸ್ಫಟಿಕಮಣಿಭೂ ಭೃತ್ಪ್ರತಿಭಟಂ ಸುಧಾಸಧ್ರೀಚೀಭಿರ್ದ್ಯುತಿಭಿರವದಾತತ್ರಿಭುವನಂ
ಅನನ್ತೈಸ್ತ್ರಯ್ಯನ್ತೈರನುವಿಹಿತ ಹೇಷಾಹಲಹಲಂ ಹತಾಶೇಷಾವದ್ಯಂ ಹಯವದನಮೀಡೇಮಹಿಮಹಃ ॥2॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಯಂ-ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಋಜುವಾತಾದ ಪವಿತ್ರವಾದ ಏಳು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸ್ಫಟಿಕ ಕಲ್ಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇಮದ ಪೈಪೋಟಿ, ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲೂ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಭಯಾನಕವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಶ್ವೇತ ವರ್ಣದ ಭಯಾನಕ ನಿಷ್ಠಾವಂತ, ವಿಧೇಯನಾದ ಆಂತರಿಕ ನಿವಾಸದ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಾವು. ಬೃಹತ್ ಕಮಲದ ಮುಖವುಳ್ಳ ಏಳು ಹೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಹೊಡೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವುದಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಬೃಹತ್ ಹೇರಳತೆಯಿಂದ (ವಾಯುವಿನಿಂದ) ಗ್ರಹಿಸು.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತವರ್ಣದ ಆವಿ ರೂಪದ ಅಮೃತ ವಾಯು ಪರಿಚಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಇದೇ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಏಳು ಕಮಲದ ಚಕ್ರಗಳ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಆದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಲಿನ (ಆವಿ) ರೂಪದ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರ ತಲುಪು

ಸಮಾಹಾರಸ್ಸಾಮ್ನಾಂ ಪ್ರತಿಪದಮೃಚಾಂ ಧಾಮ ಯಜುಷಾಂ ಲಯಃ ಪ್ರತ್ಯೂಹಾನಾಂ
ಲಹರಿವಿತತಿರ್ಬೋಧಜಲಧೇಃ ಕಥಾದರ್ಪಕ್ಷುಭ್ಯತ್ಕಥಕಕುಲಕೋಲಾಹಲಭವಂ
ಹರತ್ವನ್ತರ್ಧ್ವಾನ್ತಂ ಹಯವದನಹೇಷಾಹಲಹಲಃ ॥3॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಂದೇ ತರಹದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಿಂದ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ದೊಡ್ಡ ಹಾಲಿನ ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಸರ್ಜಿಸು, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಕುಡಿಯಲು ನಿವಾಸ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಬಿಸಿ ವಿಸ್ತರಿಸು. ಸಂಬಂದಿಸಿದ ಏಳು ಕಮಲದ ಮುಖವುಳ್ಳ ವಾಸಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಪರಸ್ಪರ ನಮೂದು ಕಂಗೊಳಿಸಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಹೇರಳವಾದ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಹಾವು ಉಚ್ಛ್ರಾಯಸ್ಥಿತಿ (ತಲುಪಲಿ).

ವಿವರಣೆ:- ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಒಂದೇ ತರಹದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಇರಬಾರದು, ಅದಕ್ಕೆ ನಾಡಿ ಶುಡ್ಡಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಆವಿ ರೂಪದ ದೊಡ್ಡ ಹಾಲಿನ ಸಮುದ್ರ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಭೋಧನೆ ಇದೆ. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಮೃತವನ್ನು ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಸವಿಯಲು ದೇಹವನ್ನು ಜಾಗೃತಿ ಗೊಳಿಸಿ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ. ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಘರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿಯಾದ ಸಂಕೇತವಾದುದ್ದರಿಂದ ಆಗ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ತಲುಪಲಿ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ.

ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದು ಬಿಡುವ ದಾರಿ ತಿಳಿದವನಿಗೆ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದು

ಪ್ರಾಚೀ ಸನ್ಧ್ಯಾ ಕಾಚಿದನ್ತರ್ನಿಶಾಯಾಃ ಪ್ರಜ್ಞಾದೃಷ್ಟೇ ರಞ್ಜನಶ್ರೀರಪೂರ್ವಾ ವಕ್ತ್ರೀ
ವೇದಾನ್ ಭಾತು ಮೇ ವಾಜಿವಕ್ತ್ರಾ ವಾಗೀಶಾಖ್ಯಾ ವಾಸುದೇವಸ್ಯ ಮೂರ್ತಿಃ ॥4॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರಾದರು ಮೂರು ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ವೇಗವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ನೀಡಲು ದಾರಿ ತಿಳಿದವನಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯಂತ ಅದು ಹರಡುವ ಬೆಳಕು ಕೊಡುವುದು. ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆ ನಾನು ಪ್ರಾರಂಬದಲ್ಲಿ ನಿರರ್ಗಳ ಹೆಸರುಳ್ಳವನಾದ ಭಗವಾನ್ ವಾಸುದೇವ (ವಾಸುದೇವ ಅಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರ ಭವನದ ಅತೀ ವೇಗವುಳ್ಳವನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದ್ದನ್ನು ಚಲಿಸುವ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ, ಇದು ವಾಯು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಆಗಿದೆ.) ರೆಕ್ಕೆಯುಳ್ಳ ಮುಖದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರ ಅಥವಾ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನನ್ನು ತಿಳಿಯುವೆನು. (ಶುದ್ದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮೊದಲಿಗೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದು ಬಿಡುವ ದಾರಿ ತಿಳಿದವನಿಗೆ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದು. ಪ್ರಾರಂಬದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರ ನಾಡಿ (ಎಡ ಮೂಗಿನ) ಮುಖೇನ ಉಸಿರು ಎಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಾ ಅನ್ವೇಷಿಸುವೆನು ಮತ್ತು ತಿಳಿಯುವೆನು)

ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದ ಅಂಗ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ ವಿಶುದ್ಧವಿಜ್ಞಾನಘನಸ್ವರೂಪಂ ವಿಜ್ಞಾನವಿಶ್ರಾಣನಬದ್ಧದೀಕ್ಷಂ
ದಯಾನಿಧಿಂ ದೇಹಭೃತಾಂ ಶರಣ್ಯಂ ದೇವಂ ಹಯಗ್ರೀವಮಹಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ ॥5॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದ ಅಂಗ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ ಗುರುತಿಸುವ ಕಫ ಶಬ್ದ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ, (ಇದು) ಗಂಭೀರ ಸಿದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿದೆ (ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಗಿದೆ). ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದ (ಕಫದಿಂದ) ರಕ್ಷಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ದೇವರಾದ ಏಳು ಸುದೀರ್ಘ ಹಾದಿಗಳಲ್ಲಿ (ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ) ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶರಣಾಗುವೆ.

ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅಡ್ಡಹಾಯುವ ಮನನೋಯಿಸುವ ದೈವಿಕ ಮೂಲ ತಲುಪುವ ಅಮೃತ
ಅಪೌರುಷೇಯೈರಪಿ ವಾಕ್ಪ್ರಪಞ್ಚೈಃ ಅದ್ಯಾಪಿ ತೇ ಭೂತಿಮದೃಷ್ಟಪಾರಾಂ
ಸ್ತುವನ್ನಹಂ ಮುಗ್ಧ ಇತಿ ತ್ವಯೈವ ಕಾರುಣ್ಯತೋ ನಾಥ ಕಟಾಕ್ಷಣೀಯಃ ॥6॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅಡ್ಡಹಾಯುವ ಮನನೋಯಿಸುವ ದೈವಿಕ ಮೂಲ ತಲುಪುವ ಅದು ಶಬ್ದ ಬಾಹುಳ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಈಗಲೂ ಅವರನ್ನು ಉತ್ಸಾಹ ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ನಾನು ಹೊಗಳುವೆನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮುಗ್ದ ಅನುಕಂಪದಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಕನ ಮೇಲೆ ನೋಟ ವೇಗವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಉಸಿರನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡುವ ಸಹಧರ್ಮಿಣಿ ಚಕ್ರಗಳು

ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯರಮ್ಯಾ ಗಿರಿಶಸ್ಯ ಮೂರ್ತಿಃ ದೇವೀ ಸರೋಜಾಸನ ಧರ್ಮಪತ್ನೀ
ವ್ಯಾಸಾದಯೋಽಪಿ ವ್ಯಪದೇಶ್ಯವಾಚಃ ಸ್ಫುರನ್ತಿ ಸರ್ವೇ ತವ ಶಕ್ತಿಲೇಶೈಃ ॥7॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿ (ಕುಂಡಲಿನಿ) ಸ್ವಷ್ಟಪಡಿಸುವ ಮಾತಿನ ಪ್ರಭುವನ್ನು (ಉಸಿರು) ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದ ರಾತ್ರಿ (ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ) ವಾಸಿಸುವ ಕಮಲದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಯ ಸಹಧರ್ಮಿಣಿ. ನಿಮ್ಮ ದಯೆಯಿಲ್ಲದ ಯಾರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಾರೋ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದೆಂದು ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮುಖಭಾವಗಳು (ಅಂತಹ) ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸ್ವಷ್ಟನೆ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ದಯೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದಾದರೆ ಅಧೋಗತಿ

ಮನ್ದೋಽಭವಿಷ್ಯನ್ನಿಯತಂ ವಿರಿಞ್ಚಃ ವಾಚಾಂ ನಿಧೇರ್ವಾಞ್ಛಿತ ಭಾಗಧೇಯಃ
ದೈತ್ಯಾಪನೀತಾನ್ ದಯಯೈನ ಭೂಯೋಽಪಿ ಅಧ್ಯಾಪಯಿಷ್ಯೋ ನಿಗಮಾನ್ನಚೇತ್ತ್ವಮ್ ॥8॥
ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಾಗರದ ಮೇಲೆ ಹೇರಲಾಗಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮನ್ (ಸಹಸ್ರಾರ - ಮನಸ್ಸು) ಮುಂಬರುವುದನ್ನು ಮಣಿಯುವ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾತಿನ ದೇವನನ್ನು (ಉಸಿರನ್ನು) ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರದಿಂದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಲು ಆಜ್ಞಾಪಿಸಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ದಯೆಯ ಉದ್ದಳತೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ವೇದ ನಿಷೇಧಗಳು ಸೂಚಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲವೆ ರಾಕ್ಷಸರ ರಾಜಕುಮಾರರ ಚಿಗುರು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. (ಸಹಸ್ರಾರದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿರುವ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ನಿನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ದಯೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದಾದರೆ ನಿನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ರಾಕ್ಷಸಾಕಾರವಾಗಿ ಅಧೋಗತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.)

ಇದರಿಂದ ನೀವು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ

ವಿತರ್ಕಡೋಲಾಂ ವ್ಯವಧೂಯ ಸತ್ತ್ವೇ ಬೃಹಸ್ಪತಿಂ ವರ್ತಯಸೇ ಯತಸ್ತ್ವಂ ತೇನೈವ ದೇವ
ತ್ರಿದೇಶೇಶ್ವರಾಣಾ ಅಸ್ಪೃಷ್ಟಡೋಲಾಯಿತಮಾಧಿರಾಜ್ಯಮ್ ॥9॥
ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಲೌಕಿಕ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬೋಧಕರಾಗಿ ತೂಗಿದ ನೀವು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ. ಅಜೇಯ ಬೆಂಕಿಯ ದೇವರಾದ ಅವನಿಂದ ಸುಮಾರು ತಿರುಗಿ ನಿಖರವಾಗಿ ದೇವನು ಮುಟ್ಟದೆ ಕರಗಿದ ಅಮೃತ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರವಾಹ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಉನ್ನತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಲುಪಬೇಕು

ಅಗ್ನೌ ಸಮಿದ್ಧಾರ್ಚಿಷಿ ಸಪ್ತತನ್ತೋಃ ಆತಸ್ಥಿವಾನ್ಮನ್ತ್ರಮಯಂ ಶರೀರಂ ಅಖಣ್ಡ
ಸಾರೈರ್ಹವಿಷಾಂ ಪ್ರದಾನೈಃ ಆಪ್ಯಾಯನಂ ವ್ಯೋಮಸದಾಂ ವಿಧತ್ಸೇ ॥10॥
ಭಾವಾರ್ಥ:- ಏಳು ಜೇಡರ ಬಲೆಯ ಯಜ್ಞದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಇದರಿಂದ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಜ್ವಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರವಾಹ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಉನ್ನತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಲುಪಬೇಕು.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಅಶ್ವಥ ವೃಕ್ಷ

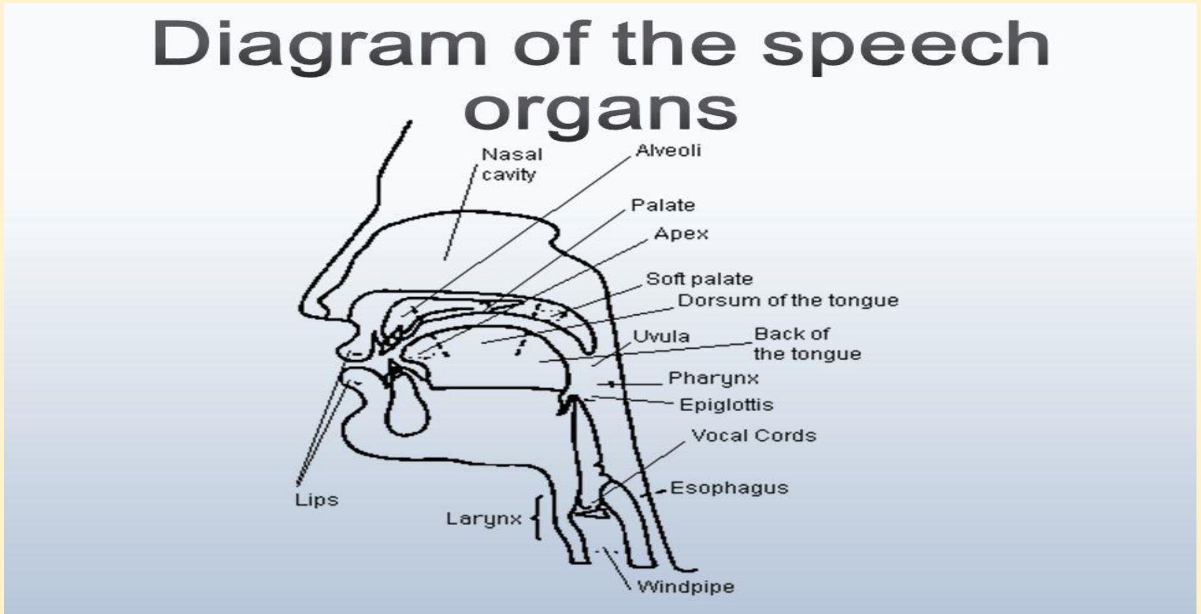
ಯನ್ಮೂಲ ಮೀದೃಕ್ಪ್ರತಿಭಾತತ್ತ್ವಂ ಯಾ ಮೂಲಮಾಮ್ನಾ ಯಮಹಾದ್ರುಮಾಣಾಂ
ತತ್ತ್ವೇನ ಜಾನನ್ತಿ ವಿಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವಾಃ ತ್ವಾಮಕ್ಷರಾಮಕ್ಷರಮಾತೃಕಾಂ ತ್ವಾಮ್ ॥11॥
ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಬುದ್ಧಿವಂತ ನೋಟದ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಮೂಲ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ (ಎಂದು) ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದು ನನ್ನನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಅಶ್ವಥ ವೃಕ್ಷ. ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸತ್ಯ ಇಲ್ಲಿದೆ, ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ ಅಕ್ಷರಗಳ ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಅವರು ದೈವಿಕ ತಾಯಿ - ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ 8 ನಾಡಿಗಳು.

ಅಮೃತವು ಮಾತಿನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಅವ್ಯಾಕೃತಾದ್ವಾಕೃತವಾನಸಿ ತ್ವಂ ನಾಮಾನಿ ರೂಪಾಣಿ ಚ ಯಾನಿ ಪೂರ್ವಂ
ಶಂಸನ್ತಿ ತೇಷಾಂ ಚರಮಾಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಂ ವಾಗೀಶ್ವರ ತ್ವಾಂ ತ್ವದುಪಜ್ಞವಾಚಃ ॥12॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಡೆ ತಡೆ ಇಲ್ಲದ ವಿವಿದ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ರೂಪಗಳ ಸೋಮ ದ್ರವವನ್ನು ಸೋಸುವ ಸಾಧನ ಬಯಲಾಗಿದೆ ನೀನು ಸೇವಿಸು ಹಾಗೂ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಅಂತಹ ಎಲ್ಲವೂ ಚಲಿಸುವುದು. ನಿನ್ನ ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲದಿ ವರ್ಣಿಸುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕೊನೆಯ ಸ್ಥಾಪನೆ ನಿನ್ನ ಮಾತನಾಡುವ ಒಬ್ಬ ವಾಗ್ಮಿ (ಮಾತಿನ ಅಂಗಗಳು)

ಮಾತಿನ ಅಂಗಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿದೆ.



ಅಮೃತವು ಜ್ಞಾನ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ

ಮುಗ್ಧೇನ್ದುನಿಷ್ಯನ್ದವಿಲೋಭನೀಯಾಂ ಮೂರ್ತಿಂ ತವಾನನ್ದಸುಧಾಪ್ರಸೂತಿಂ
ವಿಪಶ್ಚಿತಶ್ಚೇತಸಿ ಭಾವಯನ್ತೇ ವೇಲಾಮುದಾರಾಮಿವ ದುಗ್ಧ ಸಿನ್ಧೋಃ ॥13॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜನನಕಾರ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ನಾವಿಕ (ನಿಂದ) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರವುಳ್ಳ ಅಮೃತ ಸಿಂಪಡಿಕೆ ಸಂತೋಷದ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಆನಂದದ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಅವರು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗಿರುವ ಬಿಳುಪಿನ ದ್ರವ ನಿಕರವಾಗಿ ಕಲಿತ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುವ ಸಾರ್ವಭೌಮ ಹಂಸ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ

ಮನೋಗತಂ ಪಶ್ಯತಿ ಯಸ್ಸದಾ ತ್ವಾಂ ಮನೀಷಿಣಾಂ ಮಾನಸರಾಜಹಂಸಂ
ಸ್ವಯಮ್ಪುರೋಭಾವವಿವಾದಭಾಜಃ ಕಿಙ್ಕುರ್ವತೇ ತಸ್ಯ ಗಿರೋ ಯಥಾರ್ಹಮ್ ॥14॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಹಾದುಹೋಗುವ ನಿನ್ನನ್ನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೋಡುವೆನು, ಮಹಾನ್ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗುವ, ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುವ ಸಾರ್ವಭೌಮ ಹಂಸ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಅಥವಾ ಸೋ ಹಮ್ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಯಂ ಮುಂದಿನ ಭಾವ ಆಜ್ಞೆಯ ಅರ್ಹತೆ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ವನಿಗಳು.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಗಳು, ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಪವಿತ್ರ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಬಿಳಿ ಕಮಲದ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ದೈವಿಕ ಭಾಷಣದ ಆಜ್ಞೆಯಿಂದ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು. ದೇವರು ಈ ಭಕ್ತರನ್ನು ತನ್ನ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನವು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಯೋಗಿಗಳ ಸೇವೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಆಶೀರ್ವದಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟವರು ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿರಂತರ ಹರಿವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು

ಅಪಿ ಕ್ಷಣಾರ್ಧಂ ಕಲಯನ್ತಿ ಯೇ ತ್ವಾಂ ಆಪ್ಲಾವಯನ್ತಂ ವಿಶದೈರ್ಮಯೂಖೈಃ
ವಾಚಾಂ ಪ್ರವಾಹೈರನಿವಾರಿತೈಸ್ತೇ ಮನ್ದಾಕಿನೀಂ ಮನ್ದಯಿತುಂ ಕ್ಷಮನ್ತೇ ॥15॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಮುಳುಗುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವುಳ್ಳ ಶಂಖ-ಚಿಪ್ಪಿನ ಬಿಳುಪಾದ ನಿನ್ನನ್ನು ಯಾರು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಮಾತಿನ ದೇವನ ಸಂತೋಷಕರವಾದ ವಿಚಾರಣೆಯಿಂದ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿರಂತರ ಹರಿವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಭಕ್ತರು ಆತನ ಹೊಳೆಯುವ, ಬಿಳಿಯ, ಹೊಳೆಯುವ ರೂಪವನ್ನು ಕೇವಲ ಅರ್ಧ ಕ್ಷಣ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಮಚ್ಚೆಯಿಲ್ಲದ ಬಿಳಿಯ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಆವರಿಸುವ ಮತ್ತು ಮುಳುಗಿದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಹರಿಯುವ ಅಮೃತದಂತೆ ಚಂದ್ರ. ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ಭಕ್ತರು ಆತನಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಿಳಿ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಪರ್ವತಗಳಿಂದ ಹರಿಯುವ ಆಕಾಶ ಗಂಗೆಗಿಂತ ವೇಗವಾದ ದೈವಿಕ ಭಾಷಣದ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ವೇಗವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ದೇವರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದವರ ದೈವಿಕ ಮಾತಿನ ವೇಗಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಆಕಾಶ ಗಂಗೆಯ ವೇಗವು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದವರಿಗೆ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಇದೆ. ಹೊಳೆಯುವ, ಬಿಳಿಯ, ಹೊಳೆಯುವ ರೂಪ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಅಮೃತವು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆನಂದವು ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದು

ಸ್ವಾಮಿನ್ಭವದ್ಧ್ಯಾನಸುಧಾಭಿಷೇಕಾತ್ ವಹನ್ತಿ ಧನ್ಯಾಃ ಪುಲಕಾನುಬನ್ಧಂ ಅಲಕ್ಷಿತೇ
ಕ್ವಾಪಿ ನಿರೂಢ ಮೂಲಂ ಅಙ್ಗ್ವೇಷ್ವಿ ವಾನನ್ದಥುಮಙ್ಕುರನ್ತಮ್ ॥16॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾಗುವುದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಅಮೃತ ಗಮನಿಸಿ (ಅದು) ರೋಮಾಂಚಕ ಆರಂಭದ ಆಶೀರ್ವಾದ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಗೋಚರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆನಂದವು ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಭಕ್ತರು ಅವರ ಶುದ್ಧ ರೂಪದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬಿಡದೆ ಆತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ, ಅವರು ಅಮೃತದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ಸಂತೋಷಕರ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಹೃದಯದ ಆಳದಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂತೋಷವು ಅವರ ಕೂದಲನ್ನು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಯು ಅವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ಬೇರುಗಳಾಗಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ, ಅದು ನಂತರ ಜೀವನವನ್ನು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯವು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಜೀವಿಯ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಉಗಮವಾಗಿದೆ. ಸಂತೋಷದ ಕಣ್ಣೀರು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮದಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವ ಆನಂದವು ಆನಂದದಾಯಕ ಅನುಭವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದವರು ಇವರು

ಸ್ವಾಮಿನ್ಪ್ರತೀಚಾ ಹೃದಯೇನ ಧನ್ಯಾಃ ತ್ವದ್ಧ್ಯಾನಚನ್ದ್ರೋದಯ ವರ್ಧಮಾನಂ
ಅಮಾನ್ತಮಾನನ್ದಪಯೋಧಿಮನ್ತಃ ಪಯೋಭಿ ರಕ್ಷ್ಣಾಂ ಪರಿವಾಹಯನ್ತಿ ॥17॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ. ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ದೂರ ಎಳೆದು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಗಮನ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ. ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ದೈವಿಕ ಮತ್ತು ಮಂಗಳಕರವಾದ ರೂಪವನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉನ್ನತಿಗೇರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ ಉದಯವನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಸಾಗರವು ಏರುವಂತೆ ಸಂತೋಷದ ಉಲ್ಬಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಪಾರ ಸಂತೋಷದ ಅಲೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅಣೆಕಟ್ಟು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತರು ಆನಂದದ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಹರಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅವರು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಪವಿತ್ರ ನೋಟ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಕಣ್ಣೀರು ತರುವಂತಹ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದವರು ಇವರು.

ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ

ಸ್ವೈರಾನುಭಾವಾಸ್ ತ್ವದಧೀನಭಾವಾಃ ಸಮೃದ್ಧವೀರ್ಯಾಸ್ತ್ವದನುಗ್ರಹೇಣ
ವಿಪಶ್ಚಿತೋನಾಥ ತರನ್ತಿ ಮಾಯಾಂ ವೈಹಾರಿಕೀಂ ಮೋಹನಪಿಞ್ಛಿಕಾಂ ತೇ ॥18॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯಲ್ಲಿ ವೈಭವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅವರು ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತರು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯನ್ನು ದೃಡಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರಂಭ ಅಥವಾ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಹರಿಯುವ ಮಾಯಾ (ಭ್ರಮೆ) ಯನ್ನು ದಾಟಲು ಅವರು ಆತನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ, ಅದು (ಮಾಯೆ) ಅವರಿಗೆ ದೇವರ ನಿಜವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇವರು ಮಾಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ, ಅದು ಅವನು ಯೋಜಿಸುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಅವನ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ನೀಡದ ಹೊರತು ಯಾರ ಹಿಡಿತದಿಂದಲೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೇವರು ತನ್ನ ಭಕ್ತರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅವನ ಹೃದಯವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ತನ್ನ ಮಾಯೆಯನ್ನು ದಾಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಮೋಕ್ಷದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ

ಪ್ರಾಜ್ಞೈರ್ಮಿತಾನಾಂ ತಪಸಾಂ ವಿಪಾಕಾಃ ಪ್ರತ್ಯಗ್ರನಿಶ್ರೇಯ ಸಸಮ್ಪದೋ ಮೇ
ಸಮೇಧಿಷೀರಂ ಸ್ತವ ಪಾದಪದ್ಮೇ ಸಙ್ಕಲ್ಪಚಿನ್ತಾಮಣಯಃ ಪ್ರಣಾಮಾಃ ॥19॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ದಿವ್ಯ ಪಾದಗಳನ್ನು (ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಪೂಜಿಸುವ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂದು ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಭಕ್ತರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದಾಗ, (ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ) ಅದು ಅಪರೂಪದ ಸಂಪತ್ತಾಗಿದೆ, ಮೋಕ್ಷದ ಆಶೀರ್ವಾದ. ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಮೀರಿ, ಒಬ್ಬರು ಇತರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ದೇವರ ಪವಿತ್ರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು (ಸಮೀಪಿಸುವುದು) ಚಿಂತಾಮಣಿ ರತ್ನಂ (ಅಪರೂಪದ ರತ್ನ) ಕ್ಕೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ, ಅದು ಅದರಿಂದ ಬಯಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೋಕ್ಷದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪವಿತ್ರ ಕಮಲದ ಪಾದಗಳ ತಡೆಯಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಲಾಧಾರದ ಪವಿತ್ರ ಧೂಳಿನ ಪ್ರವೇಶವು ಮನುಷ್ಯನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು

ವಿಲುಪ್ತಮೂರ್ಧನ್ಯಲಿಪಿಕ್ರಮಾಣಾ ಸುರೇನ್ದ್ರಚೂಡಾ ಪದಲಾಲಿತಾನಾಂ ತ್ವದಙ್ಘ್ರಿ
ರಾಜೀವರಜಃಕಣಾನಾಂ ಭೂಯಾನ್ಪ್ರಸಾದೋ ಮಯಿ ನಾಥ ಭೂಯಾತ್ ॥20॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಲಿಪಿಯನ್ನು (ವಿಧಿ) ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವು ಆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಲಿಪಿಗಳು, ಮೋಕ್ಷದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭಕ್ತರಿಗಾಗಿ, ಅವರ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಅವರು ಮಾಡುವ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವು ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಕ್ಕಾಗಿ ಪರಮ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಕಮಲದ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಪವಿತ್ರವಾದ ಧೂಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ವಾಯು ಅನ್ನಾಂಶ, ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಆವಿ ರೂಪದ ವಾಯು ಧೂಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ) ಹೋಲಿಸಲಾಗದು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರ ದೇವತೆಗಳ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಅವರೂ ದುರದೃಷ್ಟವನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು. ಕಮಲದ ಪಾದಗಳ ಪವಿತ್ರ ಧೂಳಿನ ಪ್ರವೇಶವು ಮನುಷ್ಯನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಆ ಪವಿತ್ರವಾದ ಧೂಳಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಭಕ್ತರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲಿ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಲಾಗದ ಬ್ರಹ್ಮ ಲಿಪಿಯನ್ನು ಅಳಿಸಲಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಲಿಪಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಧೂಳು ಹೊಂದಿದೆ. ಭಕ್ತಿಯು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ.

ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಕಾಂತಿ ಅಜ್ಞಾನದ ಯಾವುದೇ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ

ಪರಿಸ್ಫುರನ್ನೂಪುರಚಿತ್ರಭಾನು – ಪ್ರಕಾಶನಿರ್ಧೂತತಮೋನುಷಙ್ಗಾ ಪದ ದ್ವಯೀಂ
ತೇ ಪರಿಚಿನ್ಮಹೇಽನ್ತಃ ಪ್ರಬೋಧರಾಜೀವ ವಿಭಾತಸನ್ಧ್ಯಾಮ್ ॥21॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಭಕ್ತರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಪವಿತ್ರ ಕಮಲದ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಕಣಕಾಲುಗಳನ್ನು (ಕಡಗಗಳನ್ನು) ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನಗಳಿಂದ ಕೆತ್ತಿದ ಪಾದಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ರತ್ನಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊಳಪು ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರತೆಗೆ ಹೊಂದುವ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾನೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಕಿರಣಗಳಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಯಾವುದೇ ಕತ್ತಲೆಯ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನದ ಯಾವುದೇ ಸುಳಿವನ್ನು ದೇವರ ಪವಿತ್ರ ಪಾದಗಳ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಭಕ್ತರು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಮಲವನ್ನು ಅರಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಪವಿತ್ರ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಕಮಲದ ಪಾದಗಳ ಕಾಂತಿ ಅಜ್ಞಾನದ ಯಾವುದೇ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ರತ್ನಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತವಾದ ದೇವರ ಹೊಳೆಯುವ ಪಾದಗಳ ಮೇಲಿನ ಧ್ಯಾನವು ಕಪ್ಪು ಮೋಡಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಕುಗ್ಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದವರು ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ

ತ್ವತ್ಕಿಙ್ಕರಾಲಙ್ಕರಣೋಚಿತಾನಾಂ ತ್ವಯ್ಯೈವ ಕಲ್ಪಾನ್ತರ ಪಾಲಿತಾನಾಂ ಮಞ್ಜುಪ್ರಣಾದಂ
ಮಣಿನೂಪುರಂ ತೇ ಮಞ್ಜೂಷಿಕಾಂ ವೇದಗಿರಾಂ ಪ್ರತೀಮಃ ॥22॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ವೇದಗಳ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ದೈವಿಕ ಭಾಷಣವನ್ನು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಪವಿತ್ರ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಕಣಕಾಲುಗಳನ್ನು (ಕಾಲಂದಿಗೆ) ಅಲಂಕರಿಸುವ ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತರಿಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಒಬ್ಬರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ದೇವರು ನೀಡಿದ ಸೂಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ವೇದಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಪವಿತ್ರ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿರುವ ಕಣಕಾಲುಗಳು ಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಕಣಕಾಲುಗಳು ಚಲಿಸುವಾಗ ಮಿನುಗುವ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಇದು ಭಕ್ತರ ಕಿವಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಾದದ ಶಬ್ದಗಳು ವೇದಗಳ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪವಿತ್ರ ಪಾದಗಳು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ವೇದಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಂತೆ. ವೇದಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಕಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಚಲಿಸಿದಾಗ, ಸಿಹಿ, ಪವಿತ್ರ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚಿನ್ನದ ಚೆಂಡುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ರತ್ನಗಳು ಒಳಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಉರುಳುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಚಿನ್ನದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರತ್ನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಕಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವರು ನಡೆದಾಡುವಾಗ, ಅವನು ಪಾದಗಳಿಂದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅದು ಪವಿತ್ರ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಕ್ತರಿಗೆ ದೈವಿಕ ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ. ಪವಿತ್ರ ಪಾದಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಭಕ್ತರು ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬಲ ಮೂಗಿನ ಉಸಿರಾಟವು ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಶಾಖ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ

ಸಞ್ಚಿನ್ತಯಾಮಿ ಪ್ರತಿಭಾದಶಾಸ್ಥಾನ್ ಸನ್ಧುಕ್ಷಯನ್ತಂ ಸಮಯಪ್ರದೀಪಾನ್
ವಿಜ್ಞಾನಕಲ್ಪದ್ರುಮಪಲ್ಲವಾಭಂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಮುದ್ರಾಮಧುರಂ ಕರಂ ತೇ ॥23॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಬಲಗೈ ಭಕ್ತರಿಗೆ (ಬಾಲ ಮೂಗಿನ ನಾಡಿ) ವೇದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ದೀಪಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತರು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯ ಸ್ಥಾನವು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ದೇವರ ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಲ್ಪಕಾ ಮರವಾಗಿದ್ದು (ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸ್ವರ್ಗದ ಮರ) ಅದು ಭಕ್ತರಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬಲಗೈ ಕರುಣಾಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆಯ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರುವುದು ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಲ್ಪಕಾ ಮರದ ಕೋಮಲ ಚಿಗುರನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬೆಳಗಿದ ಶಾಶ್ವತ ವೇದಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವರಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶಾಶ್ವತ ದೀಪವಾಗಿದೆ. ಪವಿತ್ರ ಬಲಗೈ ಎಲ್ಲಾ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಕೈಯ ಸ್ಥಾನವು ಭಕ್ತರಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಖದ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಆವಿ ರೂಪದ ನೀರು ಚಲನೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಚಿತ್ತೇ ಕರೋಮಿ ಸ್ಫುರಿತಾಕ್ಷಮಾಲಂ ಸವ್ಯೇತರಂ ನಾಥ ಕರಂ ತ್ವದೀಯಂ
ಜ್ಞಾನಾಮೃತೋದಞ್ಚನಲಮ್ಪಟಾನಾಂ ಲೀಲಾಘಟೀಯನ್ತ್ರಮಿವಾಽಽಶ್ರಿತಾನಾಮ್ ॥24॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಬಲಗೈ ಒಂದು ಜಪ ಮಾಲೆಯನ್ನು (ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಣಿಗಳನ್ನು) ಹಿಡಿದಿದ್ದು ಅದು ಘತೀ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ (ನೀರನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರ) ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಯಂತ್ರವು ತಿರುಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ನೀರನ್ನು ತರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ದೇವರ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಮಣಿಗಳ ಚಲನೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದು ತನ್ನ ಆಳದಿಂದ ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಅಮೃತವನ್ನು ತಂದಾಗ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರ ಭಕ್ತರು ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ (ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ). ಅವನು ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಭಕ್ತರನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಎಡ ಮೂಗಿನ ಉಸಿರಾಟವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ

ಪ್ರಬೋಧಸಿನ್ಧೋರರುಣೈಃ ಪ್ರಕಾಶೈಃ ಪ್ರವಾಲಸಙ್ಘಾತಮಿವೋದ್ವಹನ್ತಂ
ವಿಭಾವಯೇ ದೇವ ಸ ಪುಸ್ತಕಂ ತೇ ವಾಮಂ ಕರಂ ದಕ್ಷಿಣಮಾಶ್ರಿತಾನಾಮ್ ॥25॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಕೆಳಗಿನ ಬಲಗೈ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯಾದ ಮಹಾ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಕೂಡ ಇದೆ. ಎಡಗೈ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಜ್ಞಾನದ ಸಾಗರದ ಆಳದಿಂದ ತರಲಾದ ಜೋಡಿಸಲಾದ ಹವಳಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೈ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವೈಭವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಅದು ಭಕ್ತರು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವರು ಬಯಸಿದ ವರಗಳಿಂದ ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಎಡಗೈಯಿಂದ

(ಎಡ ಮೂಗಿನ ನಾಡಿ) ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಛಾಯೆಯು ತನ್ನ ಪವಿತ್ರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಬರುವ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಜ್ಞಾಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಪವಿತ್ರ ಹಸ್ತವು ಭಕ್ತರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕಳಂಕವಿಲ್ಲದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ

ತಮಾಂ ಸಿಭಿತ್ತ್ವಾವಿಶದೈರ್ಮಯೂಖೈಃ ಸಮ್ಪ್ರೀಣಯನ್ತಂ ವಿದುಷಶ್ಚಕೋರಾನ್
ನಿಶಾಮಯೇ ತ್ವಾಂ ನವಪುಣ್ಡರೀಕೇ ಶರದ್ಘನೇಚನ್ದ್ರಮಿವ ಸ್ಫುರನ್ತಮ್ ॥26॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಕಾಂತಿಯು ಎಲ್ಲ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಹೃದಯವನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ದೇವರು ಹೊಸದಾಗಿ ಅರಳಿದ ವಿಕಿರಣ ಬಿಳಿ ಕಮಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತು ಅವನು ಕಳಂಕವಿಲ್ಲದ ಬಿಳಿ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಪವಿತ್ರ ರೂಪಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಭಕ್ತರು ಶರತ್ಕಾಲದ ಚಂದ್ರನ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಅಲೆಗಳ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದು ರಾತ್ರಿಯ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಚಂದ್ರನ ಕಿರಣಗಳು ಚಕೋರಾ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅವುಗಳ ಏಕೈಕ ಪೋಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ಹೊಳೆಯುವ ಬಿಳಿ ಕಮಲದ ಮೇಲೆ ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನನ್ನು ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕಳಂಕವಿಲ್ಲದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರಕೋಳಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಚಕೋರ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ವಾಂಸರು ದೇವರಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಬಿಳಿ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿವಂತರು ತನ್ನ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ವರವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ

ದಿಶನ್ತು ಮೇ ದೇವ ಸದಾ ತ್ವದೀಯಾಃ ದಯಾತರಙ್ಗಾನುಚರಾಃ ಕಟಾಕ್ಷಾಃ
ಶ್ರೋತ್ರೇಷು ಪುಂಸಾಮಮೃತಕ್ಷರನ್ತೀಂ ಸರಸ್ವತೀಂ ಸಂಶ್ರಿತಕಾಮಧೇನುಮ್ ॥27॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಭಕ್ತನು ಆತನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ದಿವ್ಯ ನೋಟಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ವೇದಗಳ ಸ್ತೋತ್ರಗಳು ಭಕ್ತರ ಕಿವಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಸಂಗೀತದ ಅಮೃತದಂತೆ ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವವರ ಮೇಲೆ ಮಂಗಳಕರತೆ ಇಳಿಯಲಿ. ಬುದ್ಧಿವಂತರು ದೇವರ ಶಾಶ್ವತ ಕೃಪೆಯ ಮೂಲಕ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ದೈವಿಕ ಭಾಷಣದಿಂದ ತನಗೆ ಅಧಿಕಾರ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಚರ್ಚೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವಾಗ ದೇವರ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಸುರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಅಧಿಕಾರ ನೀಡುವಂತೆ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳ ಅಮೃತವು ಭಕ್ತರ ಕಿವಿಗೆ ಹರಿದು ಅವರ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವಂತೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತರು ತನ್ನ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ವರವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದ, ಪ್ರವೀಣ ಕವಿಗಳು ಮತ್ತು ತರ್ಕಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ

ವಿಶೇಷವಿತ್ಪಾರಿಷದೇಷು ನಾಥ ವಿದಗ್ಧಗೋಷ್ಠೀ ಸಮರಾಙ್ಗಣೇಷು
ಜಿಗೀಷತೋ ಮೇ ಕವಿತಾರ್ಕಿಕೇನ್ದ್ರಾನ್ ಜಿಹ್ವಾಗ್ರಸಿಂಹಾಸನಮಭ್ಯುಪೇಯಾಃ ॥28॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಕವಿಗಳು ಮತ್ತು ತರ್ಕಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಮಾತಿನ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವರ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಲಿತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಹಾನ್ ಮಠಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ (ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು). ಅವರು ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು (ಸಿದ್ಧಾಂತ) ರಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಭಾಷಣವನ್ನು ಹರಿಯಲು ದೇವರು ತನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ

ಹಯಗ್ರೀವನು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ, ಭಕ್ತನು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ

ತ್ವಾಂ ಚಿನ್ತಯನ್ ತ್ವನ್ಮಯತಾಂ ಪ್ರಪನ್ನಃ ತ್ವಾಮುದ್ಗೃಣನ್ ಶಬ್ದಮಯೇನ
ಧಾಮ್ನಾ ಸ್ವಾಮಿನ್ಸಮಾಜೇಷು ಸಮೇಧಿಷೀಯ ಸ್ವಚ್ಛನ್ದವಾದಾಹವಬದ್ಧಶೂರಃ ॥29॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ತನ್ನ ದೈವಿಕ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆಯ ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪವಿತ್ರ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅವರು ಜಪಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಯೋಧನಾಗಲು ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ವಿಜಯಶಾಲಿಯಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ವಾದಿಸಲು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಒಮ್ಮೆ ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ, ಭಕ್ತನು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.

ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ

ನಾನಾವಿಧಾನಾಮಗತಿಃ ಕಲಾನಾಂ ನ ಚಾಪಿ ತೀರ್ಥೇಷು ಕೃತಾವತಾರಃ
ಧ್ರುವಂ ತವಾಽನಾಥ ಪರಿಗ್ರಹಾಯಾಃ ನವ ನವಂ ಪಾತ್ರಮಹಂ ದಯಾಯಾಃ ॥30॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಭಕ್ತರು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರು ಸಮರ್ಥರಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಕ್ತನು ತನ್ನ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ, ತಾನು ಯಾವುದೇ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಮಯವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯಲು ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯ ಅಥವಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲ, ಅಪರಿಮಿತ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ದಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೇವರಿಗೆ ಆತನು ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಹತಾಶ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ತೆರೆದ

ಕೈಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಲು. ತನ್ನಂತೆಯೇ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಭಕ್ತನು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಾನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅರ್ಹನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ನೈಜ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದೇವರ ದಯೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ

ಅಕಮ್ಪನೀಯಾನ್ಯಪನೀತಿಭೇದ್ಯೈಃ ಅಲಙ್ಕೃಷೀರನ್ ಹೃದಯಂ ಮದೀಯಮ್
ಶಙ್ಕಾ ಕಲಙ್ಕಾ ಪಗಮೋಜ್ಜ್ವಲಾನಿ ತತ್ತ್ವಾನಿ ಸಮ್ಯಞ್ಚಿ ತವ ಪ್ರಸಾದಾತ್ ॥ 31 ॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ, ಇದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದಿರುವ ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ನೈಜ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದೇವರ ದಯೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ, ಅದು ಅದ್ಭುತವಾದ ತರ್ಕದಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಚಲವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅವರು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವರಿಂದ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಕರಗುವ ಹೃದಯವು ಭಕ್ತನ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಮತ್ತು ಆತನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಲು ಅವನು ಹೃದಯದಿಂದ ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅಮೃತದ ದಿವ್ಯ, ಬಿಳಿ, ತಂಪಾದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ

ವ್ಯಾಖ್ಯಾಮುದ್ರಾಂ ಕರಸರಸಿಜೈಃ ಪುಸ್ತಕಂ ಶಙ್ಖಚಕ್ರೇ ಭಿಭ್ರದ್ಭಿನ್ನ ಸ್ಫಟಿಕರುಚಿರೇ
ಪುಣ್ಡರೀಕೇ ನಿಷಣ್ಣಃ । ಅಮ್ಲಾನಶ್ರೀರಮೃತವಿಶದೈರಂಶುಭಿಃ
ಪ್ಲಾವಯನ್ಮಾಂ ಆವಿರ್ಭೂಯಾದನಘಮಹಿಮಾಮಾನಸೇ ವಾಗಧೀಶಃ ॥32॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಭಕ್ತರು ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ದೈವಿಕ ರೂಪದ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ದೇವರು ತನ್ನ ನಾಲ್ಕು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಮಲವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಾನೆ, ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರ (ಪವಿತ್ರ ಚಕ್ರ), ಪಂಚ ಜನ್ಯಂ (ಪವಿತ್ರ ಶಂಖ), ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆ (ಜ್ಞಾನದ ಸೂಚಕ) ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕ. ಅರಳಿದ ತಾಜಾ ಬಿಳಿ ಕಮಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ದೇವರು, ತನ್ನ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ತೆರೆದಿರುವ ಶುದ್ಧ ಬಿಳಿ ಸ್ಫಟಿಕದ ಸೆಳವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಹೊಳಪು ಭಕ್ತರನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ವೈಭವಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನಿಗೆ ತನ್ನ ಅಮೃತದ ದಿವ್ಯ, ಬಿಳಿ, ತಂಪಾದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಹೃದಯದ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತೋತ್ರವು ದೇವರ ಆರಾಧನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಮಂಗಳಕರವಾದ ನಿರೂಪಣೆಯಾಗಿದೆ

ವಾಗರ್ಥಸಿದ್ಧಿಹೇತೋಃಪಠತ ಹಯಗ್ರೀವಸಂಸ್ತುತಿಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ
ಕವಿತಾರ್ಕಿಕಕೇಸರಿಣಾ ವೇಙ್ಕಟನಾಥೇನ ವಿರಚಿತಾಮೇತಾಮ್ ॥33॥

ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಕವಿಗಳು ಮತ್ತು ತರ್ಕಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ವೆಂಕಟನಾಥನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಮೇಲೆ ರಚಿಸಿದ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನೀತಿವಂತರು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಜನರಿಗೆ ಪದ್ಯ ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಅವರು ಕೂಡ ಕಾವ್ಯ ರಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯಲು ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತೋತ್ರವು ದೇವರ ಆರಾಧನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಮಂಗಳಕರವಾದ ನಿರೂಪಣೆಯಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವನ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯಲು ಒಬ್ಬರ ಭಕ್ತಿ (ಭಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ರೂಪದ ಊಹೆ) ಅಚಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ದೃಡವಾಗಿರಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ -14
ಅಥರ್ವ ವೇದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬೋಧನ ಮೂಲ

(ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯ ಅನುವಾದ ಎನ್. ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು)

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 1

ಯೇ ತ್ರಿಷಪ್ತಾಃ ಪರಿಯನ್ತಿ ವಿಶ್ವಾ ರೂಪಾಣಿ ಬಿಭ್ರತಃ।
ವಾಚಸ್ಪತಿರ್ಬಲಾ ತೇಷಾಂ ತನ್ವೋ ಅದ್ಯ ದಧಾತು ಮೇ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಂಪತ್ತು (ಅ ಉ ಮ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ) ಗಾಳಿಯು ಗಂಜಿ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಒಂದು ಆಯುಧವು ಹಮ್ ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀವದ ಉಸಿರು ಚಂದ್ರ ಭವನಕ್ಕೆ ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತವನ್ನು ಕಳಿಸಲು ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಶಾಂತ ನೀರನ್ನು ಸರಿಸಲು, ಅಮೃತದ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರಿಸಲು ಊದುವ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನೀಡಲು ಬೆಳಕು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಗಾಳಿಯು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾ ಸೂಜಿಯ ಬಿಂದುವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಭೂಮಿಯ (ಮೂಲಾಧಾರದ) ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು (ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು) ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನ ಭಗವಂತನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಅಮೃತ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಅವರೆಲ್ಲರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಚಲಿಸುವ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಕ್ಷಿಸಿ ಊದುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ "ಅ ಉ ಮ" ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯ ಉಸಿರು ಹರಿಯುವ ಮೂರು ಸಂಪತ್ತು ಆಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಅ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ಆಳವಾದ ಎಳೆದು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಉ' ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. 'ಮ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದ ಕಡೆಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಉಳಿದ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರ (ಜನನಾಂಗಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ) ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ (ನಾಭಿ / ಹೊಕ್ಕುಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ). ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ (ಹೃದಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ) ವಿಷುಧ ಚಕ್ರ (ಕತ್ತಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ) ಆಗ್ನ ಚಕ್ರ (ಕಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ (ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮ ರಂದ್ರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ. ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟವು ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಂಕಿಯಂತಹ ವಸ್ತುವು ಅಂತಹ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಆವಿಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಪರಸ್ಪರ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳು ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಜಾಗ್ರತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಚಕ್ರಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ (ಆರ್ಟರಿ, ವೇನ್ಸ್ ಮತ್ತು ನರಗಳು) ಪ್ರತಿ ನರ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳು ಅಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದರ

ಜಾಗೃತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಜಾಗೃತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಮೆದುಳಿನ 10% ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಮೆದುಳಿನ 100% ಅನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಮಾನವ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವ ದೇಹವು ಬಿಳಿ ಕ್ಷೀರ ಮಕರಂದ / ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂತಹ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಅಂತಹ ಮಕರಂದವು ವಿಶುಧ ಚಕ್ರದ ಬಳಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶುಧ ಚಕ್ರವು ಮೃದುವಾದ ಮೂಳೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಇದನ್ನು "ಮಣಿ" मणि ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಮೂಳೆಯು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಮಕರಂದವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಒತ್ತುತ್ತದೆ, ಆ ಮಕರಂದವನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಮುಂಬರುವ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ವಿವರವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೇದಗಳನ್ನು ಓದುವ ಮೊದಲು, ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಯುಗದ ಅನೇಕ ಗುರುಗಳಿಂದ ಬೋಧನೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಋಷಿ ಪರಾಶರರು ತಮ್ಮ ಮಗನಾದ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗೆ ಏಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಸನಾತನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಮೇಲೆ ಅಥರ್ವವೇದ ಎಂಬ ಅಧಿಕೃತ ನಾಲ್ಕನೇ ವೇದವನ್ನು ಬರೆದ ಮೊದಲಿಗರು ವ್ಯಾಸರು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಯೋಗದ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮುಖ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಥರ್ವ ವೇದವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸರಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಗಳು ಜಾಗ್ರತೆಯಾದಾಗ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯು ನಿಮ್ಮ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ವರ್ತಮಾನ, ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಜ್ಞಾನದ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಕ್ರೂರ ಮತಾಂಧ ಪಂಥಗಳ ಆಗಮನದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಂಥಗಳು ಸನಾತನ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸನಾತನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರಂತಹ ಮಹಾನ್ ಸಂತರು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ವೇದಗಳ ನೈಜ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಂತರು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೋ ಅಲ್ಲಿ ಮತಾಂಧ ಪಂಥಗಳು ಬರ್ಬರತೆ ಹುಟ್ಟಿ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿತು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮರು ನಡೆಸಲು ದೇವರು ನನಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸದ್ಗುಣದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಇದನ್ನು ಓದಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇವರು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಲಿ.

ನೀರು, ಗಂಜಿ, ಬೆಳಕಿನ ವಾಯುವಿನ (ಅಗ್ನಿ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ

ಪುನರೇಹಿ ವಾಚಸ್ಪತೇ ದೇವೇನ ಮನಸಾ ಸಹ ।
ವಸೋಷ್ಪತೇ ನಿ ರಮಯ ಮಯ್ಯೇವಾಸ್ತು ಮಯಿ ಶ್ರುತಮ್ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೈದ್ಯತೆಗೆ ನೀಡುವ ಅವಿಭಜಿತ ನೀರಿನ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಸಮಾನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಎಲೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಅಮೃತದ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ತಂದು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಗಂಜಿ ನೀರಿನ ಬೆಳಕಿನ ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು, ಅಮೃತವನ್ನು ಪ್ರವಿಸಲು ಬರುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು

ಇಹೈವಾಭಿ ವಿ ತನೂಭೇ ಆರ್ತ್ನೀ ಇವ ಜ್ಯಯಾ ।
ವಾಚಸ್ಪತಿ ರ್ನಿ ಯಚ್ಛತು ಮಯ್ಯೇವಾಸ್ತು ಮಯಿ ಶ್ರುತಮ್ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವರ ಕಣವನ್ನು ಕರೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವುದು, ಚಂದ್ರನ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ಸಮೀಪಿಸಲು ಅಮೃತವು ಶಬ್ದಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ಅಮೃತದವರೆಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ) ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಸರಿಸಲು, ಜೊತೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಚಲಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಮೃತವನ್ನು ಪ್ರವಿಸಲು ನೀರಿನ ಗಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತಲುಪುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಬೇಡ

ಉಪಹೂತೋ ವಾಚಸ್ಪತಿ ರುಪಾಸ್ಮಾನ್ ವಾಚಸ್ಪತಿರ್ಹ್ವಯತಾಮ್ ।
ಸಂ ಶ್ರುತೇನ ಗಮೇಮಹಿ ಮಾ ಶ್ರುತೇನ ವಿ ರಾಧಿಷಿ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಗಾಳಿಯ ಅಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಶುದ್ಧ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಕರೆಯುವುದು ಎಲೆಗಳ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ) ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಮ್ ಶಬ್ದವು ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ನೀರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಧ್ಯಾನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ವೈದ್ಯ ನೀರನ್ನು, ಗಂಜಿಯ ಸಂಪತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಪಡೆದ ನಂತರ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಅಮೃತದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಪ್ರವಿಸುವಿಕೆ, ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಅವಿಭಜಿತ ತಲುಪುವಿಕೆ, ಅಮೃತದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸರಿಸಲು ತಾಯಿ (ಚಕ್ರಗಳು) ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಅವಿಭಜಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ತೊಗಟೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಸ್ವೀಕಾರ ಅಂಗದಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ) ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರ) ತಲುಪುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಬೇಡಿ.

ಖಾಂಡ -1 - ಸೂಕ್ತ 2

ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖೇನ ಬೆಂಕಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಪರಿಣಾಮ

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಪರ್ಜನ್ಯಂ ಭೂರಿಧಾಯಸಮ್ ।
ವಿದ್ಮೋ ಷ್ವ ಸ್ಯ ಮಾತರಂ ಪೃಥಿವೀಂ ಭೂರಿವರ್ಪಸಮ್ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಗಂಜಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಿ ಹೊರಸೂಸುವ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ, ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಬೆಂಕಿ ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಚಲಿಸಲು

ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಹೊಳಪಿನ ಹೋಲಿಕೆ ಗಾಳಿಯ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಗರ್ಭವನ್ನು ಕರೆದು ವಾಸಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊಳಪಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ತಂದು, ವಾಸಸ್ಥಳದ ಬೆಂಕಿ, ಎಲೆ, (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ) ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಉಸಿರಾಡಿ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇವವಾದ ಬೆಂಕಿ ಗಾಳಿ ಪಡೆಯುವಿಕೆಯ ಜ್ಞಾನ

ಜ್ಯಾ ಆಕೇ ಪರಿ ಣೋ ನಮಾಶ್ಮಾನಂ ತನ್ವಂ ಆಕೃಧಿ ।
ವಿಡುರ್ವರೀಯೋ ಅರಾತೀರಪದ್ವೇಷಂ ದ್ವೇಷಾಂಸ್ಯಾ ಕೃಧಿ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು, ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲು ಗಾಳಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬೆಳಕಿನ ಆಯುಧ ಕರೆಯುತ್ತಾ ತಾಯಿ (ಚಕ್ರಗಳು) ಕಲ್ಯಾಣ ಅಮೃತದ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಗಾಳಿ ಕೋಶ (ಪ್ರವಿಸುವಿಕೆ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ವೀರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅಂಗ ಅಥವಾ ರಚನೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ)) ಪಾಲಿಸುವ ಕಡೆಗೆ. ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯ ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಹರಿವಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇವವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಕೋಶ (ಪ್ರವಿಸುವಿಕೆ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ವೀರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅಂಗ ಅಥವಾ ರಚನೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ)) ಅನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಎರಡು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಜ್ವಾಲೆಯ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಬೆಳಕು.

ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಆವಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

ವೃಕ್ಷಂ ಯದ್ಗಾವಃ ಪರಿಷಸ್ವಜಾನಾ ಅನುಸ್ಫುರಂ ಶರಮರ್ಚಾನ್ತ್ಯೃಭುಮ್ ।
ಶರುಮಸ್ಮದ್ಯಾವಯ ದಿದ್ಯುಮಿನ್ದ್ರ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸುತ್ತುವರಿದ ಮಿಂಚಿನ ಗಾಳಿಯು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ನೀರು ಎಲೆಯನ್ನು (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು) ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತ ತಾಯಿ (ವಾಯು) ಅದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ, ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲು ಹೊಳಪನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ನೀರಿನ ಚಿಲುಮೆ (ಆವಿ) ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುಧದ ಘರ್ಜನೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಂಜಿ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸಿ ಹೊಳಪಿನ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸೇರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿ, ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

ಯಥಾದ್ಯಾಂ ಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಚಾನ್ತಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ತೇಜನಮ್ ।
ಏವಾ ರೋಗಂ ಚಾಸ್ರಾವಾಂ ಚಾನ್ತಾಸ್ತ್ತು ಪುಞ್ಜ ಇತ್ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿ, ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಜೀವ ಉಸಿರಾಟ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅವಿಭಜಿತ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು ಅವಿಭಜಿತ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಸ್ತುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು. ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದ ಹಿರಿಮೆ ಗಾಳಿ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು) ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಸರಿಸಲು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ಅಮೃತದಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಜುಳು ಜುಳು ಶಬ್ದವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂತ್ರದ ಧ್ವನಿಯು, ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಜೀವ ಉಸಿರು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಸೂಕ್ತ 3

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಪರ್ಜನ್ಯಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ ।
ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥೧॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಅವಿಭಜಿತ ಗಂಜಿ ನೀರಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಬೆಳಕಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗಿನ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಅಮೃತ ಹರಡುವಿಕೆ

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಮಿತ್ರಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ ।
ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ ಪಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ ೨॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಮೂರನ್ನೂ ಚದುರಿಸಲು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಲಘು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಮ್ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವಿಕೆ

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ವರುಣಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ ।

ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ ಪಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ ೩॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಬಗ್ಗಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಹಮ್ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಲಘು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂತೋಷಪಡಲು ಶುದ್ಧ ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ಸರಿಸುವಿಕೆ

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಚನ್ದ್ರಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ ।

ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ ಪಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ 4

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಸಂತೋಷಪಡಲು ಶುದ್ಧ ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಲಘು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಧ್ಯಾನ

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಸೂರ್ಯಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ ।

ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ ಪಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ 5

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿ ನೀಡಲು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಬೆಳಕಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು

ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ಶ್ಲಾಘಿತ ಮಂತ್ರ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ

ಯದಾನ್ತ್ರೇಷು ಗವೀನ್ಯೋರ್ಯದ್ವಸ್ತಾವಧಿ ಸಂಶ್ರುತಮ್ ।

ಏವಾ ತೇ ಮೂತ್ರಂ ಮುಚ್ಯತಾಂ ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್ ॥ ೬ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಶ್ಲಾಘಿತ ಮೂರು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವಿತರಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಕರೆಯುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಲುಪುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಸಂಪತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ) ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತ ಜೊತೆಗೆ ಅಮೃತ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮೀಪಿಸಲು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಆ ಮೂರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಂಧಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯ ನೀರಿನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮೂರು ಮಂತ್ರ ಸ್ವಾಧೀನದಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ ತೇ ಭಿನದ್ಮಿ ಮೇಹನಂ ವರ್ತ್ರಂ ವೇಶನ್ತ್ಯಾ ಇವ

ಏವಾ ತೇ ಮೂತ್ರಂ ಮುಚ್ಯತಾಂ ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್ ॥ ೭ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುತ್ತಾ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಹೋಗಲು, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ವೈದ್ಯನನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಿಭಜಿತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮೂರು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬರಲು ಶ್ಲಾಘಿತ ರತ್ನ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಆಯುಧವನ್ನು ಮಾಡಲು. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮೀಪಿಸಲು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಆ ಮೂರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಂಧಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯ ನೀರಿನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

ವಿಷಿತಂ ತೇ ವಸ್ತಿಬಿಲಂ ಸಮುದ್ರಸ್ಯೋದಧೇರಿವ ।

ಏವಾ ತೇ ಮೂತ್ರಂ ಮುಚ್ಯತಾಂ ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್ ॥ ೮ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆಯು ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ವಾಯು (ಉಸಿರಾಟದ) ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮೀಪಿಸಲು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಆ ಮೂರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಂಧಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯ ನೀರಿನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರಿನ ಅಮೃತ ವಾಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

ಯಥೇಷುಕಾ ಪರಾಪತದವಸೃಷ್ಟಾ ಅಧಿ ಧನ್ವನಃ ।
ಏವಾ ತೇ ಮೂತ್ರಂ ಮುಚ್ಯತಾಂ ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್॥ ೯॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರಕ್ಷಕನಾದ ಗಾಳಿಯು ಭೂಮಿಗೆ (ಮೂಲಾಧಾರ) ತಲುಪಿಸುವ ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು), ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತ ವಾಯು, ನೀಡುತ್ತದೆ; ಭ್ರೂಣದ ಧ್ವನಿಯು ಕೋಶದ (ಸುಶುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಅವಿಭಜಿತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮೀಪಿಸಲು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಆ ಮೂರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಂಧಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯ ನೀರಿನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ತ 4

ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ನೀರಿನ ಆವಿ

ಅಮ್ಬಯೋ ಯನ್ತ್ಯಧ್ವಭಿರ್ಜಾಮಯೋ ಅಧ್ವರೀಯತಾಮ್ |
ಪೃನ್ಚತೀರ್ಮಧುನಾ ಪಯಃ || 1

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ನೀರಿನ ಗಾಳಿ (ಆವಿ), ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಆಗಮಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ತಾಯಿಯ (ಜನನಿಯ/ಜೀವಕೊಡುವವಳ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು) ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿ ಜಲ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಅವಿಭಜಿತ ಶುದ್ಧದಿಂದ ತೇವವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಸುವುದು.

ಅಮೃತದ ಉಸಿರಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜಲ ಅಮೃತ ಉದಯ

ಅಮೂರ್ಯಾ ಉಪ ಸೂರ್ಯೇ ಯಾಭಿರ್ವಾ ಸೂರ್ಯಃ ಸಹ |
ತಾ ನೋ ಹಿನ್ವನ್ತ್ವಧ್ವರಮ || 2

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿ, ತಾಯಿ (ಚಕ್ರಗಳು), ಬೆಂಕಿ, ಗಂಜಿಯ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೊಣೆ ಮಾಡಲು ಜೀವದ ಉಸಿರು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ತೆರಳಲು ಉಜ್ವಲತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾಗಿ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯ ಗಾಳಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಮೃತದ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅವಿಭಜಿತ ಅಮೃತದ ನೀರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಕರೆಯುತ್ತಾ ಶಕ್ತಿಯುತ ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವ ಉಸಿರು ಗಾಳಿಯು ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಹಮ್ ಧ್ವನಿ

ಅಪೋ ದೇವೀರುಪ ಹ್ವಯೇ ಯತ್ರ ಗಾವಃ ಪಿಬನ್ತಿ ನಃ |

ಸಿನ್ಧುಭ್ಯಃ ಕರ್ತ್ವಂ ಹವಿಃ || 3

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವ ಉಸಿರು ಗಾಳಿಯು ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಹಮ್ ಧ್ವನಿಯಿಂದ, ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು), ನೀರು, ಶಕ್ತಿಯುತ ಗಾಳಿ ಮೂರು ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಸೇರುವುದು ಮಂಗಳಕರ ನೀರು ಅವಿಭಜಿತ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸರಿಸಲು ಕರೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿಯ ಅಮೃತದ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ (ಇದು) ನೀರಿನ ಮನೆಯ ವೈದ್ಯ ಸೋಮನ (ಸೋಮರಸ/ಅಮೃತ) ವಿಶೇಷಣ.

ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ

ಅಪ್ಸ್ವ ಅನ್ತರಮೃತಮಪ್ಸು ಭೇಷಜಮ್ |

ಅಪಾಮುತ ಪ್ರಶಸ್ತಿಭಿರಶ್ವಾ ಭವಥ ವಾಜಿನೋ ಗಾವೋ ಭವಥ ವಾಜಿನೀಃ ||

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಬೆಂಕಿಯು ಗರ್ಭದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗಲು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ತ್ವರಿತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಆಯುಧವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ ತೆರಳಲು ಬೆಂಕಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟ ಆಯುಧವನ್ನು ತಲುಪಲು ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು, ಶ್ಲಾಘಿತ ಸ್ತೋತ್ರ ಕರೆ ಪಡೆಯಲು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವದಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ.

ಸೂಕ್ತ 5

ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಆದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ |

ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ || -- ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 5 ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆಯುವ ಕಡೆಗೆ, ನೀರಿನ ಹತ್ತಿರ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆಯಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಸಾಮ್ಯತೆಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಉಡುಗೊರೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಳಪು. ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಜೀವದ ಉಸಿರು ಗಾಳಿ, ಜೊತೆಗೆ ಮಿಂಚು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಉಡುಗೊರೆ.

ಅಮೃತದ ಬೆಂಕಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುಧದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು

ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ |

ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ || -- ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 5 ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿ ಕರೆಯುವ ನೀರು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಗಂಜಿಯನ್ನು

ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸಲು ಬೆಳಕು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವೈದ್ಯ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳು) ಅಮೃತದ ಬೆಂಕಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುಧದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು.

ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರದ ಸುಷುಮ್ನಾದಿಂದ ಕರೆದಾಗ ಸಮೃದ್ಧಿ

ತಸ್ಮಾ ಅರಂ ಗಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ |

ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ || -- ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 5 ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಮೃತವು ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳು) ಸಮ್ಮಿಲನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀವ ಉಸಿರು ನೀರನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತದೆ, ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ, ಮಿಂಚು ಸೇರುವ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಗಂಜಿಯು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಯುತ ರಕ್ಷಕನನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕಿನ ಬದಲಾವಣೆಯು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸೇರುವ ರಕ್ಷಕ ಜೀವ ಉಸಿರು ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪರ್ಯಾಯ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು ಕೊಡುಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಉಡುಗೊರೆ

ಈಶಾನಾ ವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯನ್ತ ಈಶ್ ಚರ್ಷಣೀ ನಾಮ್ |

ಅಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಮ್ || ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 5 ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವ ಉಸಿರು ಆಯುಧವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರು ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉಡುಗೊರೆ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಮಿಂಚಿನ ಗಾಳಿ, ಚಲನೆ ನೀಡಲು ಗರ್ಭದ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತ ಶುದ್ಧ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತಲುಪುವುದು. ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪಲು ನೀರಿನಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದುದ್ದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

(ಅಥರ್ವ ವೇದ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಹಾಲಿ 1ನೇ ಖಾಂಡದ ಐದು ಸೂಕ್ತ ಅನುವಾದ ಉಲ್ಲೇಕಿಸಿದೆ, ಒಟ್ಟು 20 ಖಾಂಡ ಇದೆ ಅದರಲ್ಲಿ 730 ಸೂಕ್ತ ಸುಮಾರು 6000 ಶ್ಲೋಕಗಳು ಇವೆ)

ಅಧ್ಯಾಯ -15

ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬೋಧನ ಮೂಲ

ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಾಯು ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದೇನು

ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 11 - ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 697 -ಏಳು ಕಮಲದ ಮೇಲೆ ಎಲೆಯಿಲ್ಲದ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಫಲವಿಲ್ಲದ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯ ತಲೆಯ ಬಾಯಾಗುಣಬಲ್ಲರೆ, ನೆಲ ಬೆಂದಿತ್ತು, ತಲೆ ಸತ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಹೊಲಬ ಬಲ್ಲಾತನೇ ಪರಶಿವಯೋಗಿ ಕಾಣಾ, ಮಹಾಲಿಂಗಗುರು ಶಿವಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವೇ.
ವಿವರಣೆ:- ಏಳು ಕಮಲದ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲಿನ ಚಕ್ರ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ. ಈ ಏಳು ಚಕ್ರದ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆ ಇಲ್ಲದ ಬಹಳ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಈ ಜಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಫಲವಿಲ್ಲದ ಹಣ್ಣೊಂದು ಇದೆ ಅದನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಮುಖೇನ ಸ್ವೀಕರಿಸು, ಆಗ ಮೂಲಾಧಾರ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ತಲೆ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೆ ಇದನ್ನು ಬಲ್ಲಾತನೇ ಶಿವಯೋಗಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು.

ತನ್ನ ತಾನರಿದು ತಾನಾರೆಂದು ತಿಳಿದಡೆ ತಾನೆ ದೇವ

ಬಾಲಸಂಗಯ್ಯ ಅಪ್ರಮಾಣ ದೇವ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 13 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 604 - ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರದ ಸಹಸ್ರದಳ ಪದ್ಮದೊಳು ದೇವರಿಹುದು, ಆ ದೇವರ ಕಂಡಿಹೆನೆಂದು ಸ್ವರ್ಗ ಮೋಕ್ಷಂಗಳಿಗೆ ಹೇತುವಾಗಿಹ ಅನ್ನಪಾನಾದಿಗಳಂ ಬಿಟ್ಟು ತನುವ ದಂಡಿಸಿ, ಸ್ವಸ್ತ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರ್ದು, ಮಹಾ ವಾಯುವಂ ಪಿಡಿದು, ಬಹು ಮೂಲ ಜ್ವಾಲೆಯನೆಬ್ಬಿಸಿ, ಸುಷುಮ್ನ ನಾಳದ ತುದಿಯನಡರಿಸಿ, ಅಮಳೋಕ್ಯ ದ್ವಾರದೊಳು ಜಿಹ್ವೆಯೇರಿಸಿ ಅಮೃತವನುಂಡು ಅಲ್ಲಿಹ ದೇವರ ಕಂಡಿಹೆನೆಂದು ಕಾಣದೆ ವಾತ ಪಿತ್ಥ ಶ್ಲೇಷ್ಮಂಗಳಂ ಕುಡಿದು ಸತ್ತ ಕರ್ಮಯೋಗಿಗಳು ಕೋಟಾನುಕೋಟಿ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಶಿಖಾಚಕ್ರದ ದಶದಳ ಪದ್ಮದೊಳು ದೇವರಿಹುದು, ಆ ದೇವರ ಕಂಡೆಹೆನೆಂದು ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೂಸುವ ವಾಯುವ ಸೂಸಲೀಯದೆ ಕುಂಬಾರನ ಚಕ್ರ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಬಾಹನ್ನಕ್ಕರ ಸಾವಿರ ಸುತ್ತು ಬಹ ಮನವ ನಿಲಿಸಿ ಆ ಮನ ಪವನ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತನಾಗಿ ಶಿಖಾಚಕ್ರದ ತ್ರಿದಳ ಪದ್ಮದ ಕರಣಿಕಾ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಹ ದೇವರ ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಕಂಡೆಹೆನೆಂದು ಆ ದೇವರ ಕಾಣದೆ ಸತ್ತ ಧ್ಯಾನಯೋಗಿಗಳು ಕೋಟಾನುಕೋಟಿ. ಅಲ್ಲಿಂದತ್ತ ಮೇಲೆ ಪಶ್ಚಿಮಚಕ್ರದೊಳು ಅಪ್ರದರ್ಶನ ವರ್ಣವಾಗಿಹ ಏಕದಳಪದ್ಮಸಿಂಹಾಸನದ ಮೇಲೆ ದೇವರ ಲಕ್ಷವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ ಕಂಡಿಹೆನೆಂದು ಕಾಣದೆ ಸತ್ತ ಭ್ರಾಂತಯೋಗಿಗಳು ಕೋಟಾನುಕೋಟಿ. ಇಂತೀ ಕರ್ಮಯೋಗ, ಲಂಬಿಕಾಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಯೋಗಗಳೆಂಬ ಯೋಗಂಗಳ ಸಾಧಿಸಿ ದೇವರ ಕಂಡಿಹೆನೆಂದು ಕಾಣದೆ ಸತ್ತ ಭ್ರಾಂತಿಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಡೆಯಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ತಾನರಿದು ತಾನಾರೆಂದು ತಿಳಿದಡೆ ತಾನೆ ದೇವ ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.
ವಿವರಣೆ:- ಚಕ್ರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ದೇವನನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಅಂಗಗಳ ನಾಡಿಗಳ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರಿವು ಹೊಂದಿ ತಾನಾರೆಂದು ಚಕ್ರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದೆಡೆ ಆಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬರುವುದು ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಸಾರ.

ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಸಿ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದು

ಅಲ್ಲಮುಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1598 - ಸ್ವಸ್ಥ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರ್ದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸದೋಸರಿಸದೆ ನೆಟ್ಟೆಲುವು ನೆಟ್ಟನೆ ಮಾಡಿ, `ಅಧೋಗಮನ' ವಾಯುವ ನೂರ್ಧ್ವಮುಖವಂ ಮಾಡಿ ಮನ ಶಕ್ತಿ ಸಂಧಾನಗೊಳಿಸಿ, ಚತುಃಪದ ಮಧ್ಯಪೀಠದೊಳಿಪ್ಪ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಲಿಂಗವಂ, ಕಾಣುತ್ತಿರಲಾ ಬೆಳಗು ಮೂರು ಲೋಕವನ್ನಾವರಿಸಿ ಕತ್ತಲೆ ಹರಿದು ಬೆಳಗುಳಿದು, ಉದಯಾಸ್ತಮಾನ ವೆಂಬ ಎರಡರಿಯದಿರ್ದ ಗುಹೇಶ್ವರಾ.
ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ಪರಿಣಾಮ ಚಲಿಸುವಜ್ಞಾನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಜ್ಞಾನ ಮೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನ
ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1235 - ಜ್ಞಾನ, ಸುಜ್ಞಾನ, ಕೈವಲ್ಯಜ್ಞಾನ: ಜ್ಞಾನ, ತನುವಿನ (ದೇಹದ) ಪರಿಣಾಮು, ಸುಜ್ಞಾನ,63 (ಚಲಿಸುವ ಜ್ಞಾನ) ಪ್ರಾಣದ (ಜೀವದ ಉಸಿರು) ಪರಿಣಾಮ, ಕೈವಲ್ಯಜ್ಞಾನ, (ಮೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನ) ಮನದ ಪರಿಣಾಮ. ಗಮನದ ಭಾವದರಿವು ತ್ರಿವಿಧ: ವೈಲ, (ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ವಾಯು) ವೈರಂಭಣ, (ಹಗೆತನದ ಶಬ್ದ) ಮುಖಪ್ರಭಂಜನ (ಶಬ್ದರಹಿತ ವಾಯು). ಅಂತರ್ವಹ ವಾಯು ಭಾವದ ಚರಿತ್ರ. ಇದರ ಭೇದವ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಾ ನಿಮ್ಮ ಶರಣನಲ್ಲದೆ ಕುಹಕಯೋಗಿಗಳವರೆತ್ತ ಬಲ್ಲರು ?
ವಿವರಣೆ:- ವಾಯು ಜ್ಞಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಚನಕಾರರು ದಶವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಏನು
ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 328 - ಪ್ರಾಣವಾಯು ನೇತ್ರನಾಳ, ಅಪಾನವಾಯು ಜಿಹ್ವಾನಾಳ, ವ್ಯಾನವಾಯು ಅಧಮನಾಳ, ಉದಾನವಾಯು ಕಮಲನಾಳ, ಸಮಾನವಾಯು ಮುಖನಾಳ, ನಾಗವಾಯು ಶ್ರೋತ್ರನಾಳ, ಕೂರ್ಮವಾಯು ಕಂಠನಾಳ, ಕೃಕರವಾಯು ಚಂದ್ರನಾಳ, ದೇವದತ್ತವಾಯು ಸೂರ್ಯನಾಳ, ಧನಂಜಯವಾಯು ಬ್ರಹ್ಮನಾಳ, ಇಂತು ದಶವಾಯುಗಳ ಸ್ಥಾನ.

ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಪ್ರಾಣವಂ ಮರೆದು ತನುಮನಧನವೆ ಪ್ರಾಣವಾಗಿಹ. ಅಪಾನವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಬಯಕೆಯ ಮರೆದು ಷಡುರಸ್ನಾನದ ಬಯಕೆಯಾಗಿಹ. ವ್ಯಾನವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ (ಲಿಂಗ) ಧ್ಯಾನವಂ ಮರೆದು ಚತುರ್ವಿಧಪದವೇದ್ಯವಾಗಿಹ. ಉದಾನವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಗಮನವ ಬಿಟ್ಟು ಉದ್ದೇಶ ಗಮನಿಯಾಗಿಹ. ಸಮಾನವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ವಿಧಸಾರವಂ ಮರೆದು ಕಲ್ಲು ಮರನಾಗಿಹ. ನಾಗವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಸುಭಾಷಿತ ಗೋಷ್ಠಿಯಂ ಕೇಳಲೊಲ್ಲದೆ ಕುಭಾಷಿತ ಕುಚಿತ್ತರ ಶಬ್ದವ ಕೇಳಿಹೆನೆಂಬ. ಕೂರ್ಮವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಸುಜ್ಞಾನವಂ ಬಿಟ್ಟು ಅಜ್ಞಾನ ಸಂಭಾಷಣೆಯಂ ಮಾಡುವ. ಕೃಕರವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಸುಗುಣವಂ ಬಿಟ್ಟು ದುರ್ಗುಣಕ್ಕೆ ಬೀರಿ ಬಡವಾಗುತ್ತಿಹ. ದೇವದತ್ತವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಆವ ವಿಚಾರವಂ ಮರೆದು ಕೋಪದಲುರಿದೇಳುತ್ತಿಹ. ಧನಂಜಯವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾಯಸದಿಂಗಳಿಸಿದಂಥ ಧನವನು ಲಿಂಗಜಂಗಮಕ್ಕೆ ವೆಚ್ಚಿಸಲೊಲ್ಲದೆ, ಅನರ್ಥವ ಮಾಡಿ ಕೆಡಿಸಿ ಕಳೆದು ಹೋಯಿತ್ತೆಂದು ಮರುಗುತ್ತಿಹ. ಇಂತೀ ದಶವಾಯುಗಳ ಭೇದವನರಿದು ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿಲಿಸೂದೆ ಯೋಗ.
ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿಗೆ 1700 ಅಥವಾ 2100 ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾದ ಅಥರ್ವವೇದದ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್, ಇದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. "ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕ್ರಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ -ಈ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು (ಪ್ರಮುಖ ವಾಯುಗಳು) ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು, ಗಂಟಲು, ಹೊಕ್ಕುಳ, ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು

---

[63] ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸುಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಚಲಿಸುವ ಜ್ಞಾನ

ಮತ್ತು ಕೆಳ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೇಲಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನ ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಸೊಂಟ, ಪಾದಗಳು, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ, ಜನನಾಂಗಗಳು, ತೊಡೆಗಳು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೀಜಗಳು, ಸೊಂಟಗಳು, ಕರುಗಳು, ಹೊಕ್ಕುಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಗದನಾಳದ ಆಸನ. ಉದಾನ ಎಲ್ಲಾ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ಇದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ನಾಗನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಐದು ವಾಯುಗಳು ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ."

ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ:- ಪಂಚ ವಾಯುಗಳಾದ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ ಇವುಗಳ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸೂಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ :- ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು

ಅಪಾನ :- ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

ವ್ಯಾನ :- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆ

ಸಮಾನ :- ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

ಉದಾನ :- ಅವಿಭಜಿತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಧ್ವನಿಸುವುದು

ನಾಗ :- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜ್ವಾಲೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ/ ಉಳಿದಿದೆ

ಕೂರ್ಮ:- ದೇಹವು ನೀರನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಘರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ

ಕೃಕರ:- ದೇಹದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸರಿಸಲು ಗಾಳಿ

ದೇವದತ್ತ ;- ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಮೃತವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಕೊಡುಗೆ

ಧನಂಜಯ:- ಗಂಜಿಯಿಂದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜುಳು ಜುಳು ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ

ಶಿವಮಹಾಪುರಾಣದಲ್ಲಿ - ಅಧ್ಯಾಯ-47 ಶ್ಲೋಕ 35 - 44 : ರಲ್ಲಿ ದಶವಾಯು ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, (ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಪಂಚಮ ವೇದ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) - "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೊಂದನ್ನು ಜಯಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಸಮಸ್ತ ವಾಯುಗಳನ್ನೂ ಜಯಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ ಎಂದು ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳಿರುವುವು". - ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳ ಬೇಕೆಂದರೆ, "ಮನುಜನಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳು - ಪ್ರಾಣ, (ಹುಸಿರಾಟದ ವಾಯು) ಅಪಾನ (ದ್ರವರೂಪದ ವಾಯು, ಮಲಮೂತ್ರ) ಉದಾನ (ಮಾತಿನ ವಾಯು) ಸಮಾನ (ದೇಹ ಶಕ್ತಿ ರೂಪದ ವಾಯು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ವ್ಯಾನ (ದೇಹ ಪೂರ್ತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಸರಿಸುವ ವಾಯು), ಎರಡನೇ ದರ್ಜೆಯದ್ದು ನಾಗ (ಒಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ) ಕುರ್ಮಾ (ಸ್ಯೆನಸ್ ವಾಯು) ಕ್ರಕರ (ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಲು ಸಹಾಯಕ) ದೇವದತ್ತ (ಅಕಳಿಕೆ) ದನಂಜಯ (ದೇಹ ಭಾಗ ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು)"

ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮುಖೇನ ದಶವಿಧ ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವಿಧಾನ

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1546 - ಶ್ರೀಗುರು ಲಿಂಗ ಜಂಗಮದ ಕರುಣ ಕಟಾಕ್ಷೆಯಿಂದ ದಶವಿಧ ಲಿಂಗಂಗಳ ಪಡೆದು ಆ ಲಿಂಗನಿಷ್ಠಾಪರತ್ವದಿಂದ, ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರ್ಪ ದಶವಿಧ ಚಿದ್ವಾಯುಗಳು, ದಶವಿಧ ಸುನಾದಗಳು, ದಶವಿಧಸತ್ಕರಣಂಗಳನ್ನು

ಮಹಾಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯಲಿಂಗದತ್ತ ಮುಖಮಾಡಿ ನೋಡಲು ಮಹಾಶರಣಗಣಮಾರ್ಗದ ಬಟ್ಟಬಯಲ ನಿಜಾಚರಣೆ ದೊರೆವುದು ನೋಡ ! ಗುಹೇಶ್ವರ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ.
ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮುಖೇನ ದಶವಿಧ ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭೂದೇವರು.

ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರ ವಿವರಣೆ

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1149 - ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಧಾರಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪೃಥ್ವಿಯೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ಸದ್ಯೋಜಾತವಕ್ತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂಜಾರಿ, ಸುವರ್ಣದ ತೇಜ, ಬಾಲರವಿಕೋಟಿ ಪ್ರಕಾಶ, ನಾಲ್ಕೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣಮಯಲಿಂಗ - ಅದು ಆಚಾರಲಿಂಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷಾರ ಓಂ ನಾಂ ನಾಂ ನಾಂ ಎಂಬ ನಾದಘೋಷ. ಎಸಳು ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ವ, ಶ, ಷ, ಸ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕಕ್ಷರ. ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತಮಗೂ ಪಶ್ಚಿಮಮುಖ- ಸದ್ಯೋಜಾತ ವಕ್ತ್ರ ಆಧಾರಚಕ್ರ.

ಲಿಂಗಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದಿಷ್ಠಾನಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅಪ್ಪುವೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ವಾಮದೇವವಕ್ತ್ರ ವಿಷ್ಣು ಪೂಜಾರಿ, ನೀಲದ ತೇಜ, ಬಾಲದ್ವಿಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ, ಅರೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೋಕ್ಷೀರದ ಹಾಗೆ ಧವಳ ವರ್ಣದ ಲಿಂಗ - ಅದು ಗುರುಲಿಂಗ; ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಓಂ ಮಾಂ ಮಾಂ ಮಾಂ ಎಂಬ ನಾದಘೋಷ. ಎಸಳು ಆರರಲ್ಲಿ ಬ ಭ ಮ ಯ ರ ಲ ಎಂಬ ಷಡಕ್ಷರ ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತಮಗೂ ಉತ್ತರಮುಖ-ವಾಮದೇವವಕ್ತ್ರ ಸ್ವಾದಿಷ್ಠಾನಚಕ್ರ.

ನಾಭಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೂರಕಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ಅಘೋರವಕ್ತ್ರ ರುದ್ರ ಪೂಜಾರಿ, ಮಾಣಿಕ್ಯತೇಜ, ಬಾಲತ್ರಿಕೋಟಿಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ, ಹತ್ತೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಣಿಕ್ಯವರ್ಣದ ಲಿಂಗ-ಅದು ಶಿವಲಿಂಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಓಂ ಶಿಂ ಶಿಂ ಶಿಂ ಎಂಬ ನಾದಘೋಷ. ಎಸಳು ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಡ, ಢ, ಣ, ತ, ಥ, ದ, ಧ, ನ, ಪ, ಫ ಎಂಬ ದಶಾಕ್ಷರ. ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತಮಗೂ ದಕ್ಷಿಣಮುಖ - ಅಘೋರವಕ್ತ್ರ ಮಣಿಪೂರಕಚಕ್ರ.

ಹೃದಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅನಾಹತಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ವಾಯುವೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ತತ್ಪುರುಷವಕ್ತ್ರ ಈಶ್ವರ ಪೂಜಾರಿ ಕಪೋತವರ್ಣದ ತೇಜ, ಬಾಲಚತುಷ್ಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ, ಹನ್ನೆರಡೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಪಚ್ಚವರ್ಣದಲಿಂಗ-ಅದು ಜಂಗಮಲಿಂಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಓಂ ವಾಂ ವಾಂ ವಾಂ ಎಂಬ ನಾದಘೋಷ. ಎಸಳು ಹನ್ನೆರಡರಲ್ಲಿ ಕ ಖ ಗ ಘ ಙ ಚ ಛ ಜ ಝ ಞ ಟಂಠ ಎಂಬ ದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತಮಗೂ ಪೂರ್ವಮುಖ-ತತ್ಪುರುಷ ವಕ್ತ್ರ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ.

ಕಂಠಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆಕಾಶವೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ಈಶಾನವಕ್ತ್ರ ಸದಾಶಿವ ಪೂಜಾರಿ, ವಿದ್ಯುಲ್ಲತೆಯ ತೇಜ, ಬಾಲಪಂಚಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ, ಹದಿನಾರೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನಂತಕೋಟಿ ಮಿಂಚುಗಳ ವರ್ಣದ ಲಿಂಗ_ ಅದು ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ, [ಓಂ ಯಾಂ ಯಾಂ ಯಾಂ ಎಂಬ ನಾದಘೋಷ]. ಎಸಳು ಹದಿನಾರರಲ್ಲಿ ಅ ಆ ಇ ಈ ಉ ಊ ಋ ಋ ಏ ಐ ಓ ಔ ಅಂ ಅಃ ಎಂಬ ಷೋಡಶಾಕ್ಷರ. ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತಮಗೂ ಊರ್ಧ್ವಮುಖ_ ಈಶಾನವಕ್ತ್ರ ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರ.

ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮನವೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ಶ್ರೀಗುರುವೆ ವಕ್ತ್ರ ಮಾಹೇಶ್ವರ ಪೂಜಾರಿ, ಜ್ಯೋತಿರ್ವರ್ಣದ ತೇಜ. ಬಾಲಷಟ್ಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಎರಡೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗುರುವಿನ ಶ್ರೀಪಾದದ ವರ್ಣದ ಲಿಂಗ ಎಡಗಡೆಯ ಪಾದ ಕೆಂಪು ವರ್ಣ, ಬಲಗಡೆಯ ಪಾದ ಶ್ವೇತವರ್ಣ-ಅದು ಮಹಾಲಿಂಗ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷರ `ಓಂಕಾರನಾದ ಘೋಷ. ಎಸಳೆರಡರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ಹಂ ಸಂ ಎಂಬ (ಎರಡಕ್ಷರ)
ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತನಗೂ ಗಂಭೀರ ಮುಖ-ಶ್ರೀಗುರುವಕ್ತ್ರ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ.

ಅಲ್ಲಿಂದತ್ತ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಚಂದ್ರನೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ಲಿಂಗವಕ್ತ್ರ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪೂಜಾರಿ, ಮಹಾಜ್ಯೋತಿರ್ವರ್ಣದ ತೇಜ, ಬಾಲ ಅನಂತಕೋಟಿಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಒಂದುನೂರ ಎಂಟು ಸಾವಿರೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹಾಜ್ಯೋತಿರ್ವರ್ಣದ ಲಿಂಗ. ಅದು ನಿರಾಮಯ ಲಿಂಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಪ್ರಣವ ನಾದ ಘೋಷ, ಎಸಳೊಂದುನೂರ ಎಂಟು ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ, ಒಂದನೂರ ಎಂಟು ಸಾವಿರ ಅಕ್ಷರ_ ಪ್ರೇತಾಸನ ವಿಶ್ವತೋಮುಖೋ ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರ.

ವಿಶ್ವತಶ್ಚಕ್ಷುರುತ ವಿಶ್ವತೋ ಮುಖೋ
ವಿಶ್ವತೋ ಬಾಹುರುತ ವಿಶ್ವತಃ ಪಾತ್
ಸಂ ಬಾಹ್ಯಭ್ಯಾಂ ಧಮತಿ ಸಂಪತತ್ರೈ
ದ್ಯಾವಾ ಭೂಮೀ ಜನಯನ್ ದೇವ ಏಕಃ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಮೃತದ ಕರುಣೆ, ಮೊದಲ ಕರುಣೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಮೃತದ ಕರುಣೆ, ಅಳತೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧ್ವನಿಸಿತು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲು, (ಸಹಸ್ರಾರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಶಾಂತವಾಗಲು ಬೀಸುವುದು, ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಹಾರುವುದು, ಗಾಳಿ ಚಲಿಸುವ ಭೂಮಿ (ಮೂಲಾಧಾರ), ಜೀವಿ ಗಾಳಿ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
ಇಂತೀ ಗುರುವಿನ ಬೆಳಗು ವಿಶ್ವವನ್ನಪಹರಿಸಿ, ತಾನು ತಾನೆ ಸೋಹಂ ಪ್ರಕಾಶ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ

ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1057

ಎನ್ನಾಧಾರಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ನ' ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಮ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಮಣಿಪೂರಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಶಿ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಅನಾಹತಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ವಾ' ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಯ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಓಂ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಸಾವಿರದ್ವೈವತ್ತೆರಡಕ್ಷರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಶಿಖಾಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಕ್ಷ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಪಶ್ಚಿಮಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಹ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;

ಇಂತೀ ಎನ್ನ ನವಚಕ್ರಂಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ನವನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನವವಿಧಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ. ಇದು ಕಾರಣ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೋರಿ ಎನ್ನ ಸಲಹಿದ ವರಗುರು ಸಂಗನಬಸವಣ್ಣನ ಶ್ರೀಪಾದಕ್ಕೆ ಶರಣೆಂದು ಬದುಕಿದೆನು ಕಾಣಾ ಪ್ರಭುವೆ.

ಎಲ್ಲಾ ದೇವರ ಬಿಟ್ಟು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಿಂದ ಶಾಂತತೆಯ ದೈವತ್ವ

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1532 - ವೇದ ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಶಾಸ್ತ್ರ ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಪುರಾಣ ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಕಲ್ಲು ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಕಾಷ್ಟ ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಪಂಚಲೋಹ ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಇವರೆಲ್ಲ ಸಕಲದಲಾದ ಸಂದೇಹವನೆ ಪೂಜಿಸಿ ಸತ್ತು ಹೋದರಲ್ಲಾ ! ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ_ತಾಯನರಿಯದ ತರ್ಕಿಗಳು, ತಂದೆಯನರಿಯದ ಸಂದೇಹಿಗಳು. ತನು

ಪೃಥ್ವಿಯಿಂದಲಾಯಿತ್ತು ಮನ ವಾಯುವಿನಿಂದಲಾಯಿತ್ತು. ಕಲ್ಲು ಕಾಷ್ಟ ಸಕಲ_ನಿಷ್ಕಲದಿಂದಲಾಯಿತ್ತು. ವಾಯುವಾಧಾರದ ಪವನಸಂಯೋಗದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮೇಲಣ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂದು; ಅನಂತ ಕೋಟಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ಕಾಯದ ಕಣ್ಣ ಮುಚ್ಚಿ, ಜ್ಞಾನದ ಕಣ್ಣ ತೆರೆದು ನೋಡಲ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರಾಕಾರ ಉಂಟು. ಆ ನಿರಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ನೋಡಲ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಶ್ಶೂನ್ಯವುಂಟು. ಆ ನಿಶ್ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ನೋಡಲ್ಕೆ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲ ಬೆಳಗಲ್ಲ ಬಚ್ಚಬರಿಯ ಬಯಲು ಗುಹೇಶ್ವರಾ !

ವಿವರಣೆ:- ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಹಸ್ರಾರಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಬಚ್ಚ ಬಾರಿಯ ಬಯಲು ಎಂದು ಅಂದರೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶ ಎಂತಲೂ ತಾವು ಕಂಡದ್ದನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಆರು ಚಕ್ರ ನೆಚ್ಚಿ ನಿಲ್ಲದೆ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 912 - ಆರು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅರಿದಿಹೆನೆಂಬ ಅಜ್ಞಾನ ಜಡರುಗಳು ನೀವು ಕೇಳಿರೊ! ಅದೆಂತೆಂದಡೆ: ಆಧಾರ ಚಕ್ರ ಪೃಥ್ವಿ ಸಂಬಂಧ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮನಧಿದೇವತೆ, ಆಚಾರ ಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಸುಳಿದ! ಸ್ವಾದಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ ಅಪ್ಪುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ವಿಷ್ಣು ಅಧಿದೇವತೆ, ಗುರುಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಜೋಗಿಯಾಗಿ ಸುಳಿದ! ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ ಅಗ್ನಿಯ ಸಂಬಂಧ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ರುದ್ರನಧಿದೇವತೆ, ಶಿವಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಶ್ರವಣನಾಗಿ ಸುಳಿದ! ಅನಾಹತಚಕ್ರ ವಾಯು ಸಂಬಂಧ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಈಶ್ವರನಧಿದೇವತೆ, ಜಂಗಮಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಿ ಸುಳಿದ! ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ ಆಕಾಶ ಸಂಬಂಧ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸದಾಶಿವನಧಿದೇವತೆ, ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಕಾಳಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಸುಳಿದ! ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ ಪರತತ್ತ್ವ ಸಂಬಂಧ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪರಶಿವನಧಿದೇವತೆ, ಮಹಾಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಪಾಶುಪತಿಯಾಗಿ ಸುಳಿದ! ಇಂತೀ ಆರು ದರುಶನಂಗಳು ಬಂದಡೆ ಅಂಗಳವ ಹೋಗಲೀಸಿರಿ! ಆ ಲಿಂಗ ನಿಮಗೆಂತಪ್ಪವು? ಇದು ಕಾರಣ, ಮುಂದಿರ್ದ ಗುರುಲಿಂಗ ಜಂಗಮದ ತ್ರಿವಿಧ ಸಂಬಂಧವನರಿಯದೆ ಷಟ್ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತರಾದೆವೆಂಬ ಭ್ರಷ್ಟರ ನೋಡಾ ಗುಹೇಶ್ವರಾ !

ವಿವರಣೆ:- ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಮಹತ್ವ ಸಾರುತ್ತಾರೆ ಆರು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಕಂಡೆ ಎಂಬ ಜಡ ಮನುಜರನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ವಚನ. ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ಯಾನ, ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ, ಅದು ಆರು ಚಕ್ರ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ಯಾನ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ.

ಗೋಪ್ಯವಾಗಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದು ಹೀಗೆ

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 816 ಅಯ್ಯ! ಸಮಸ್ತ ಧಾನ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮಸ್ತ ಫಲಾದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮಸ್ತ ಪುಷ್ಪಪತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುರ, ಒಗರು, ಕ್ಷಾರ, ಆಮ್ಲ, ಕಹಿ, ಲವಣ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ತ ಪರಮಚಿದ್ರಸವಡಗಿರ್ಪಂತೆ, ಷೋಡಶಮದಗಜ ದಂತರಂಗದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ವೈರಾಗ್ಯ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಸ್ವರೂಪ ಮಹಾ (ಅ) ಜ್ಞಾನವಡಗಿರ್ಪಂತೆ, ಚಂದ್ರಕಾಂತದ ಶಿಲಾಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿಜ್ಜಲವಡಗಿರ್ಪಂತೆ, ಶಿಶುಗಳು `ಕಂಡ ಕನಸು' ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ, ಕರವೀರ, ಸುರಹೊನ್ನೆ, ಜಾಜಿ, ಬಕುಳ, ಪಾದರಿ, ಪಾರಿಜಾತ, ಮೊಲ್ಲೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ, ತಾವರೆ, ನೈದಿಲೆ, ಸಂಪಿಗೆ, ದವನ, ಪಚ್ಚೆ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಮರುಗ, ಬಿಲ್ವ ಮೊದಲಾದ ಪುಷ್ಪ ಪತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾಸದ್ವಾಸನಾ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಿಮಳವಡಗಿರ್ಪಂತೆ, ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯವೆಂಬ ದಶವಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭ್ರಮರನಾದ, ವೀಣಾನಾದ, ಘಂಟಾನಾದ, ಭೇರಿನಾದ, ಮೇಘನಾದ, ಪ್ರಣಮನಾದ, ದಿವ್ಯನಾದ, ಸಿಂಹನಾದ, ಶರಭನಾದ, ಮಹಾನಾದಂಗಳಡಗಿರ್ಪಂತೆ, ಸದ್ಭಕ್ತ ಶಿವಶರಣಗಣಂಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರ್ದು, ಜಗದ ಜಡಜೀವರಿಗೆ ಗೋಚರವಿಲ್ಲದಿರ್ಪುದು ನೋಡ ! ಗುಹೇಶ್ವರಲಿಂಗವು, ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಪರಮಾತ್ಮತಾನಾದಾತನು, ಪರಮಾತ್ಮತಾನಾದನಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನೆ ಏಕೀ ಭವಿಸಿರಬೇಕು

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1340 - ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರ್ದು, ಕುಂಡಲಿಯ ಸ್ಥಾನವನರಿದು, ಅಂಡಲೆವ ಅಧೋವಾಯುವ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವ ಮಾಡಿ ಷಡಂಗುಲವನೊತ್ತಿ ಊರ್ಧ್ವವಾಯುವನಧೋಮುಖಕ್ಕೆ ತಂದು ಉತ್ತರಪೂರ್ವದಕ್ಷಿಣವನತಿಗಳೆದು ಪಶ್ಚಿಮದ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿಸಂಧಾನಸಂಯೋಗದಿಂದ ಸಹಸ್ರದಳ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ನಾದಬ್ರಹ್ಮವನೆಯ್ದಿ ಮಹಾವಾಸನಾಮೃತವ ದಣಿಯುಂಡು ತ್ರಿಸಂಧಾನ ಒಂದಾದ ಬಳಿಕ ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ಇಂತಾಗಿ, ಅಂತರಾತ್ಮ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗದು. ಅದೆಂತೆಂದಡೆ: ದೇವಲೋಕಕ್ಕೆ ಸಂದು ಮರಳಿ ಮಾನವನಪ್ಪಡೆ ಅದೇ ಪಾತಕ ಹಸಿದವನಮೃತವನುಂಡು, ಮರಳಿ ಹಸಿದು, ಉಂಡಿಹೆನೆಂದಡೆ ಅದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಗುಣ. ಇದು ಕಾರಣ_ಪರಮಾತ್ಮ ತಾನಾದಾತನು, ಪರಮಾತ್ಮ ತಾನಾದನಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನೆ ಏಕೀ ಭವಿಸಿರಬೇಕು, ಗುಹೇಶ್ವರಾ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಾಳಶುದ್ಧದ್ವಾರವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸಿ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ ದರ್ಶನ

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 814 - ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್ಪು, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ ನಿರಂಜನದೇವಾ, ನಿಮ್ಮ ಮಹಿಮೆಯ ಪ್ರಣವಸ್ವರೂಪಂಗಲ್ಲದೆ ಕಾಣಲಾರಿಗೆಯೂ ಬಾರದಯ್ಯಾ, ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಾಳಶುದ್ಧದ್ವಾರವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸಿ ಕಂಡೆ, ನಮ್ಮ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನ.

ವಿವರಣೆ:- ನಾಡಿ ಶುದ್ದೀಕರಣದ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚಲಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ಹಲವು ಪಂಚ ಅಂಶಗಳ ಶುದ್ದೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಜ್ಞಾನ

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1351 - ಪೃಥ್ವಾದಿ ಪಂಚಭೂತಂಗು ಇದಕ್ಕೆ ವಿವರ: ಅಸ್ಥಿ ಚರ್ಮ ಮಾಂಸ ರೋಮ ಮಜ್ಜೆ ಇವೈದು ಪೃಥ್ವಿಯ ಅಂಶ. ಶುಕ್ಲ ಶೋಣಿತ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪಿತ್ತ ರಕ್ತ ಇವೈದು ಅಪ್ಪುವಿನ ಅಂಶ. ಹಸಿವು ತೃಷೆ ನಿದ್ರೆ ಆಲಸ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ ಇವೈದು ಅಗ್ನಿಯ ಅಂಶಹವುದು ಕುಳ್ಳಿರುವುದು ಏಳುವುದು ಮೈಮುರಿವುದು ನಡೆವುದು ಈ ಐದು ವಾಯುವಿನ ಅಂಶ. ಡಂಬು ಪ್ರಕಟ ಪ್ರಪಂಚು ಅಭ್ರಚ್ಛಾಯ ಆನಂದ ಇವೈದು ಆಕಾಶದ ಅಂಶ. ಇಂತೀ ಅಂಗ ಶುದ್ಧಂಗಳ ಬಿಟ್ಟು ಲಿಂಗಾಂಗವ ಮಾಡಬಲ್ಲಡೆ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ಶರಣನೆನಿಸುವನು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1143 - ಖಂಡಿತವಿಲ್ಲಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ನಾಸಿಕವಾಯಿತ್ತು. ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯವಾಸನೆಯಿಲ್ಲಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯೆ ಮಹತ್ತಪ್ಪ ಪೃಥ್ವಿಯಡಗಿತ್ತು. ಖಂಡತವಿಲ್ಲಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ಜಿಹ್ವೆಯಾಯಿತ್ತು. ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ರುಚಿಯಿಲ್ಲಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯೆ ಮಹತ್ತಪ್ಪ ಅಪ್ಪುವಡಗಿತ್ತು. ಖಂಡಿತವಿಲ್ಲಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ನೇತ್ರವಾಯಿತ್ತು. ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ರೂಪಿಲ್ಲಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯೆ ಮಹತ್ತಪ್ಪ ಅಗ್ನಿಯಡಗಿತ್ತು. ಖಂಡಿತವಿಲ್ಲಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ಮಹಾತ್ವಕ್ಕಾಯಿತ್ತು. ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯಸ್ವರ್ಶವಿಲ್ಲಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯೆ ಮಹತ್ತಪ್ಪ ವಾಯುವಡಗಿತ್ತು ಖಂಡಿತವಿಲ್ಲಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ಶ್ರೋತ್ರವಾಯಿತ್ತು ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಮಹತ್ತಪ್ಪ ಆಕಾಶವಡಗಿತ್ತು. ಇಂತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೆ ಪಂಚಭೂತಮಯವಾದಡೆ, ಶರಣನ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮಮಯವಡಗಿತ್ತು. ಅದೆ ಪಂಚವರ್ಣಾತೀತವಾದ ಮಹಾಬಯಲೊಳಗೆ ನಿಂದ ಭೇದವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಅಡಗಿದ ಭೇದವ, ಮಹತ್ತು ಮಹತ್ತನೊಳಕೊಂಡ ಭೇದವ ಏನೆಂದುಪಮಿಸುವೆನಯ್ಯಾ, ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯಾ !

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1353 - ಪೃಥ್ವಿ ಅಪ್ಪು ತೇಜ ವಾಯು ಆಕಾಶವೆಂಬ ಪಂಚಭೂತಂಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಮುಖಲಿಂಗವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಮಾಡಿದನಯ್ಯಾ, ಮನ ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತ ಅಹಂಕಾರವೆಂಬ ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಮುಖ ಲಿಂಗವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಮಾಡಿದನಯ್ಯಾ, ಶ್ರೋತ್ರ ನೇತ್ರ ಘ್ರಾಣ ತ್ವಕ್ಕು ಜಿಹ್ವೆ

ವಾಕ್ಕು ಪಾಣಿ ಪಾದ ಪಾಯು ಗುಹ್ಯಗಳೆಂಬ ದಶೇಂದ್ರಿಯಂಗಳಲ್ಲಿ ದಶಮುಖ ಲಿಂಗವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಮಾಡಿ ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗವ ಹತವ ಮಾಡಿದನಯ್ಯಾ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ ಎನ್ನ ಶ್ರೀಗುರು ಬಸವಣ್ಣನು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1350 – ಪೃಥ್ವಾದಿ ಪಂಚತತ್ವಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಗುಣಂಗಳು ಸಹಿತ ಮೂವತ್ತನೊಳಗು ಮಾಡದೆ ಪ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚವಾಯುವಂ ಸತ್ಪ್ರಾಣವಂ ಮಾಡಿ, ನಾಗ ಕೂರ್ಮ ಕೃಕರ ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯವೆಂಬ ಈ ಐವರನು ಭೂತಗ್ರಾಮಂಗಳಿಂದರಿದು, ಶ್ರೋತ್ರದಿಂ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಂಗಳ ವ್ಯವಹಾರವನರಿದು ಮುಂದರಿವುದು, ನಾದ ಅನಾದ ಸುನಾದ ಮಹಾನಾದ ಅನಾಹತ ನಾದವೆಂಬ ನಾದ ಪಂಚಕದಿಂದ ನಿರತನಾಗಿ, ಗರ್ಭ ಸಂಸಾರ ದೇಹ ದಾರಿದ್ರ ದುಮ್ಮಲವೆಂಬ ಪಂಚ ಉಪಾಯಂಗಳ ಹೊದ್ದಲೀಯದೆ, ದೇಹ ಶಿರ ಮುಖ ಪಾಣಿ ಚರಣವೆಂಬ ಪಂಚಾಂಗ ಹೀನನಾಗದೆ ಅವಯವ ಸಂಪೂರ್ಣನಾಗಿ, ಇಂತೀ ಪಂಚತತ್ವದ ಗುಣ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು, ಪಂಚ ಸಂಪಾದನೆ ನಾಲ್ವತ್ತೈದು, ಇದರ ಅನುಭಾವಿ ಬಸವಣ್ಣ ಮಹಾನುಭಾವಿ ಪ್ರಭುದೇವರು. ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಂಗದಿಂದ ನಾನು ಸ್ವಯಾನುಭಾವಿಯಾದೆನು ಕಾಣಾ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ

ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಚನೆ ಮಾಡೆಂದರು ವಚನಕಾರರು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 382 - (ಪೃಥ್ವಿ ಸಲಿಲ ಪಾವಕ ಪವನ ಅಂಬರ) ರವಿ ಶಶಿ ಆತ್ಮವೆಂಬ ಅಷ್ಟತನುವಿನ ಭೇದವ ಭೇದಿಸಿ ಶ್ರೋತ್ರ ನೇತ್ರ ತ್ವಕ್ಕು ಘ್ರಾಣ ಜಿಹ್ವೆ (ಎಂಬ) ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯವನರಿದು, ವಾಕು ಪಾಣಿ ಪಾದ ಪಾಯು ಗುಹ್ಯವೆಂಬ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಂ(ಗಳ) ತೊರೆದು, ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ವ್ಯಾನೋದಾನ ಸಮಾನ ನಾಗ ಕೂರ್ಮ ಕೃಕರ ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯವೆಂಬ ದಶವಾಯುಗಳ ಸಂಚವನರಿದು, ಮನ ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತಹಂಕಾರವೆಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಕರಣಂಗಳನೊಂದು ಮಾಡಿ, ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯವೆಂಬ ಕಾಲಮೂಲಾದಿಗಳಂ ಸುಟ್ಟು, ಜ್ಞಾನವನೆ ಬೆಳಗಿ, ಧ್ಯಾನವನೆ ನಿಲಿಸಿ, ಸುಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡುವ ಶರಣ. ವ್ಯಾಪಾರಂ ಸಕಲಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ರುದ್ರೋ ರುದ್ರಂ ಸಮರ್ಚಯೇತ್ ಎಂಬ ಶ್ರುತಿಯ ನಿಮ್ಮ ಶರಣರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- ಲಿಂಗ = लिङ्ग = लि ङ ग = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು. ಶಕ್ತಿ = शक्ति = श क ति = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುದ ವಿಭಜಿಸುವುದು". ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು. ರುದ್ರ ದೇವ ಎಂದರೆ 10 ವಾಯು ದೇವರು ಒಂದು ಆತ್ಮ ಇದು ಶಿವನ ಸ್ವರೂಪ. ಇಲ್ಲಿ ಐದು ವಾಯು ಮತ್ತು ಒಂದು ಆತ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು. ಇವುಗಳೆ ಆರು ಲಿಂಗಗಳು. ಶಿವ ಎಂದರೆ "ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ / ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು (ಧ್ಯಾನ)". ಶಿವ ಎನ್ನುವ ಪದವೇ ಧ್ಯಾನ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ, ಶಿವ, ಶಕ್ತಿ, ರುದ್ರ ಇವುಗಳ ಸೂಚ್ಯ ಗೋಪ್ಯತಾ ಬಾವವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಧ್ಯಾನ, ಲಿಂಗವು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ವಾಯು ಸಂಕೇತವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅದರ ವಿವಿದತೆಯ ಮುಖ್ಯ 6 ರುದ್ರರನ್ನೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಆಸ್ವಾಧಿಸಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಆಸ್ವಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕಳು ಆಕೆ ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪ ವಾಯುವನ್ನು ಹೇಗೆ ದೇಹದ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ವಿಭಜಿಸುವಳು ಎಂದು ಅರಿಯುವುದು ಅಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆತ್ಮ ಪ್ರಭುವಿನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಇದನ್ನೇ ಶೈವಾಗಮದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಗವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಈಶ್ವರನನ್ನು (ವಾಯುವನ್ನು) ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಿಂದ ಸುರಿದ ಅಮೃತ ಧಾರೆಯಿಂದ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿ, ಅಷ್ಟ-ಪುಷ್ಪದಿಂದ (ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಿಂದ) ಪೂಜಿಸಿ, ಧೂಪ (ಅಂತರಂಗದ ಆಹಾರದ ಆವಿಯಿಂದ), ಶಿವಜ್ಞಾನವೆಂಬ ದೀಪ (ವಾಯುಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಬೆಳಕಿನಿಂದ), ದೇಹದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನೇ ನೈವೇದ್ಯವೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು ಆರಾಧಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾದ ಪೂಜೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು

'ಸೋಹಂ ಭಾವೇನ ಪೂಜಯೇತ್' (ಸೋಹಂ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ) ಶಿವಃ ಶಿವಮರ್ಚಯೇತ್ ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ತಾನೇ ಶಿವನಾಗಿ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು (ಧ್ಯಾನವನ್ನು) ಪೂಜಿಸಬೇಕು.

ಶ್ರೀ ಲಲಿತಾಸಹಸ್ರನಾಮದ ಬಿಂದು ನಾಮದಲ್ಲಿ ಸಹ ಆಂತರಿಕವಾದ ಪೂಜೆಯೇ ಬಾಹ್ಯಪೂಜೆಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂತಲೂ ಅದರಿಂದಲೇ ದೇವರು ತೃಪ್ತನಾಗುವನೆಂತಲೂ ಹೇಳಿದೆ. ಅದೇ 'ಅಂತರ್ಮುಖ ಸಮಾರಾಧ್ಯಾ ಬಹಿರ್ಮುಖ ಸುಮಲಾಭಾ' ಎಂಬ ನಾಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಂತರಿಕವಾದ ಪೂಜೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದ್ದು. ವಾಯುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಕಾರವಿಲ್ಲವೋ ಆ ಆರು ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪಗಳಿಗೆ ಆಕಾರವಿಲ್ಲ ಅವು ನಿರಾಕಾರವೂ ಅಂತಹ ನಿರಾಕಾರ ಸ್ವರೂಪ ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ ವಿಧಿಯೇ ವೇದ ಪುರಾಣಗಳು ಭೋದಿಸಿರುವುದು. ಅದನ್ನೇ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದವರು ಓದಿದವರು ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿದರು ಆದರೆ ಸತ್ಯವೊಂದೇ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇಧವಿಲ್ಲವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿರುವುದು ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಹುದು.

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1023 - ಉದಕದೊಳಗಣ ವಿಕಾರ ಪವನನಿಂದಲ್ಲದೆ, ಉದಕ ಸಹಜಬೀಜವೆಂದರಿಯಬಹುದೆ? ದೇಹ ಪ್ರಪಂಚಂಗಳು ವಾಯುವಿಂದಲ್ಲದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದು ಗುಣವನರಸುವರೆ?

ವಾಯುವು ದೇಹದ ಅಷ್ಟ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹಂಸ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಚಲಿಸಿ ಸದ್ಭಾವಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಎಂದಿಹರು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 976 - ಆತ್ಮನು ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲದಳಂಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ಚರಿಸಿ ಆಡುವ ವಿಧವೆಂತೆಂದಡೆ; ಇಂದ್ರದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಗುಣಿಯಾಗಿಹನು. ಅಗ್ನಿದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಕ್ಷುಧಾತುರದಿಂ ಹಸಿದಿರುತ್ತಿಹನು. ಯಮದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧದಿಂ ದುರಿತ ಚೇಷ್ಟಿತ-ನಾಗಿಹನು. ನೈಋತ್ಯ ದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಲಿಹನು. ವರುಣದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೈವುತ್ತಿಹನು. ವಾಯುವ್ಯದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಸಂಚಲಚಿತ್ತದಿಂ ಗಮನಿ-ಯಾಗಿಹನು. ಕುಬೇರದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಬುದ್ಧಿಯಿಂ ಪರಹಿತಾರ್ಥಿ-ಯಾಗಿಹನು. ಈಶಾನ್ಯ ದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೋಷ್ಠಿ ವಿಷಯಾತುರನಾಗಿಹನು. ಮಧ್ಯಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಂದಲ್ಲಿ ಸದ್ಭಾವಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಪಥ ಪರಮಾರ್ಥ ಮೋಕ್ಷಗಾಮಿಯಾಗಿಹನು. ಇಂತೀ ಅಷ್ಟದಳಂಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ಚರಿಸುವ ಹಂಸನ ನೆಲೆಗೆಡಿಸಿ ಸದ್ಭಾವಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಾ ನಿಮ್ಮ ಶರಣನು.

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 976 - ಅಜ್ಞಾನ ಹಿಂಗಿತ್ತು, ಅಹಂಕಾರವಡಗಿತ್ತು, ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಂಗಳು ಹರಿಹಂಚಾದವು, ಅಷ್ಟಮದಂಗಳು ಪಟ್ಟಪರಿಯಾದವು, ದಶವಾಯುಗಳು ವಶವರ್ತಿಯಾದವು, ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಬಂಧನವಡೆದವು, ಮನೋವಿಕಾರ ನಿಂದಿತ್ತು. ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಹಾದೇವಿಯಕ್ಕಗಳ ನಿರ್ವಾಣದ ಸಹಜ ನಿಲವ ಕಂಡು, ನಮೋ ನಮೋ ಎನುತಿರ್ದೆನಯ್ಯಾ, ಪ್ರಭುವೆ.

ಜನರು ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಗುಪ್ತ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯದೆ ಸ್ವಯಂಲಿಂಗವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1294 - ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರ ವಚನಂಗಳನೆಲ್ಲ ಓದದೆ ಇದ್ದಾರು, ಓದಿಯೂ ನಂಬಿಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾರು, ನೂರಕ್ಕೊಬ್ಬರಲ್ಲದೆ ನಂಬರು, ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನಂಗಳ ಜರೆದಾರು, ತಮ್ಮ ಕವಿತ್ವವ ಮೆರೆದಾರು, ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನಂಗ-ಳಿಂದೊದವಿದ ಜ್ಞಾನವೆಂಬುದನರಿಯರು. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾದರೆಂಬು-ದನರಿಯರು. ಊರೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಾಗೆ ನುಡಿದಾರು ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರ ವಚನವೆ ತಾಯಿ ತಂದೆ ಎಂದರಿಯರು. ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನ ಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆಯ ತೆಗೆದಿರಿಸಿತ್ತು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನ ಮದ ಮಾತ್ಸರ್ಯಾದಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ ಸಪ್ತವ್ಯಸನ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ ದಶವಾಯುಗಳಿಚ್ಛೆಗೆ ಹರಿವ ಮನವ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ

ನಿಲಿಸಿತ್ತು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನ ಅಂಗೇಂದ್ರಿಯಂಗಳ ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯಂಗಳೆನಿಸಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನ ನೂರೊಂದುಸ್ಥಲವ ಮೀರಿದ ಮಹದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನ ಇನ್ನೂರಹದಿನಾರು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯವ ಸನ್ಮತವ ಮಾಡಿ, ಸಾಕಾರವ ಸವೆದು ನಿರಾಕಾರವನರಿದು ನಿರವಯಲ ನಿತ್ಯಸುಖದಲ್ಲಿರಿಸಿತ್ತು. ಇಂತಪ್ಪ ಆದ್ಯರ ವಚನ ಭಂಡಾರವ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಭುದೇವರು ಮುಖ್ಯವಾದ ಏಳುನೂರೆಪ್ಪತ್ತು ಅಮರಗಣಂಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪುರಾತನರು, ಪ್ರಮಥಗಣಂಗಳು ಕೇಳಿ ಹೇಳಿ ಕೊಂಡಾಡಿದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸುಖವ ಸೂರೆಗೊಂಡು ಸ್ವಯಲಿಂಗವಾದರು

ವಾಯು ಚಲನೆಯಿಂದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಶಿವ (ಧ್ಯಾನ) ಜೀವ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿಗೆ ಭಂಗ ಬಾರದು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 421 - ವಾಯುಪ್ರಾಣಿಯ ಕಳೆದು, ಗುರುಸ್ವಾಮಿ ಲಿಂಗಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಡಿದ-ಠಾವನುದಾಸೀನವ ಮಾಡಿ ನಡೆವರು. ಇದನಾನೇನೆಂದರಿಯೆನಯ್ಯಾ ಪಂಚಭೂತಕಾಯವ ಕಳೆದು ಪ್ರಸಾದಕಾಯವ ಮಾಡಿದನಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅರ್ಪಿತವೆಂಬುದನಾನರಿಯೆನಯ್ಯಾ ಶಿವಾತ್ಮಕಂ ಸುಖಂ ಜೀವಃ ಜೀವಾತ್ಮಕಂ ಸುಖಂ ಶಿವಃ ಶಿವಾತ್ಮನಾಪಿ ಸಂತುಷ್ಟಂ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಪ್ರಸಾದಿನಾಂ ಇಂತೆಂಬ ವಚನವ ಕೇಳಿ ನಂಬೂದು. ನಂಬದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವೆಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಹೊದ್ದಿತ್ತು. ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ.

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 894 - ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂಬ ಶಬ್ದಪರಿಭಾವ ತಲೆದೋರದೆ, ಸಂಗ-ಮಹಾಸಂಗ-ಸಂಕಲ್ಪವಿರಹಿತನು. ಸದ್ಯೋಜಾತ ವಾಮದೇವ ತತ್ಪುರುಷ ಅಘೋರ ಈಶಾನವೆಂಬ ಪಂಚವಕ್ತ್ರವನು ಊರ್ಧ್ವಮುಖಕ್ಕೆ ತಂದು ಅರ್ಪಿಸಬಲ್ಲನಾಗಿ ಗುರುಪ್ರಸಾದಿ. ಪೃಥ್ವಿ ಅಪ್ಪು ತೇಜ ವಾಯು ಆಕಾಶ ಚಂದ್ರ ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮ ಇಂತೀ ಅಷ್ಟಮೂರ್ತಿಮದವನು ದಾಸೋಹದಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸಬಲ್ಲನಾಗಿ ಜಂಗಮಪ್ರಸಾದಿ. ಹೊರಗೆ ಭಜಿಸಲಿಲ್ಲ, ಒಳಗೆ ನೆನೆಯಲಿಲ್ಲ. ಸರ್ವಾಂಗಲಿಂಗಿಯಾಗಿ ಲಿಂಗಪ್ರಸಾದಿ. ಇದು ಕಾರಣ, ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯಾ ನಿಮ್ಮ ಶರಣ ಮಹಾಪ್ರಸಾದಿ.

ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸಕಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ (ವಾಯು ಸಮರ್ಪಣೆ) ಮಾಡುವಾತನು ಸ್ವಯಂ ಭಾಗವಂತನಾಗುವನು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 972 - ಆಚಾರಸಹಿತ ಲಿಂಗಭಕ್ತನಾದರೆ, ದೈವವೆಂಬುದ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೆ ಅರಿಯಬೇಕು. ಇದಿರ ಅನ್ಯಭವಿಯ (ದೈವವ), ಕೊಂಡ ಕಾರಣವೇನಯ್ಯಾ? ಲಿಂಗೈಕ್ಯಂಗೆ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ ಮಲತ್ರಯಂಗಳೆಂಬ ಭವಿಗಳರಿಯಬೇಕು. ಅರಿದರಿದು ಆನಂದವೆಂಬ ಗುರುವಿನ ಕರದಿಂದ ಇವರ ಭಕ್ತರ ಮಾಡಿ, ದೀಕ್ಷೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಸ್ವಾನುಭಾವದಿಂದ ತನ್ನನೇ ಅರಿಯಬೇಕು. ತ್ರಿಕರಣ ಘುಟಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವಕಳೆಯನಿಕ್ಕಿ ಇವರ ಭಕ್ತರಂ ಮಾಡಿ ಶಿವಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡುವಾತನೀಗ ಶೀಲವಂತ. ಅವರಿಂ ಮತ್ತನಾಗಿ ವಿಸಟಂಬರಿದು, ಅವು ಹೇಂಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದವು ಹಾಗೆ ಅವರಿಚ್ಛೆಗೆ ತಾನು ಪ್ರಯೋಗಿಸದೆ, ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬಂದ ಪದಾರ್ಥವ ಲಿಂಗಾರ್ಪಿತವ ಮಾಡಿಕೊಂಬಾತನೀಗ ಲಿಂಗಸುಯಿಧಾನಿ, ಭವಿಪಾಕವ ಬಿಟ್ಟಾತ. "ಅರ್ಪಯೇದ್ಯಃ ಸ್ವಯಂ ಪಾಕಂ ಪರಪಾಕಂ ವಿವರ್ಜಯೇತ್ ವ್ಯಾಪಾರಂ ಸಕಲಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಸ ರುದ್ರೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ" ಇಂತಪ್ಪಾತನೀಗ ಲಿಂಗೈಕ್ಯನು. ಇನ್ನು ಅನ್ಯದೈವವೆಂಬವು; ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವ್ಯಾನ ಉದಾನ ಸಮಾನ ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕ್ರಕರ, ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯವೆಂಬ ದಶವಾಯುಗಳುಂಟಾಗಿ ತನ್ನ ತಾನರಿದ ಪುರುಷಂಗೆ ಇವೇ ಅನ್ಯದೈವ ಕಾಣಿಭೋ! "ಭೂತಲಿಂಗಮಿದಂ ಜ್ಞೇಯಂ ಪ್ರೇತಲಿಂಗಂ ಶಿವಾರ್ಚಕಃ ಭೂತಪ್ರೇತಪಿಶಾಚಾಂಶ್ಚ ದೂರತಃ ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್" ಇಂತಪ್ಪ ಭವಿ-ಭಕ್ತರೆಂಬ ಭೇದವನರಿಯದೆ ಇದಿರಲ್ಲಿ ಅನ್ಯದೈವವುಂಟೆಂಬ ಶೀಲರೆಲ್ಲ ಶೀಲವಂತರೆ? ಅವರಂತಿರಲಿ.

ತನ್ನ ಮನದ ತಮಂಧವ ಕಳೆದು, ತನ್ನೊಳಗಿದ್ದ ಭವಿಗಳ ಭಕ್ತರ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ವಾಯುಭೂತಂಗಳ ಅನ್ಯದೈವವೆಂದೆನಿಸದೆ, ಶಿವಸಂಸ್ಕಾರಿಗಳೆಂದೆನಿಸಿ ನಿತ್ಯ ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಮಹಾಪುರುಷನ, ಶ್ರೀಹಸ್ತಂಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಗಳುತ್ತಿದ್ದವೈ ವೇದ. "ಅಯಂ ಮೇ ಹಸ್ತೋ ಭಗವಾನ್ ಅಯಂ ಮೇ ಭಗವತ್ತರಃ ಅಯಂ ಮೇ ವಿಶ್ವಭೇಷಜಃ ಅಯಂ ಶಿವಾಭಿಮರ್ಶನಃ, ಅಯಂ ಮಾತಾ ಅಯಂ ಪಿತಾ" ಇಂತಪ್ಪ ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡಬಲ್ಲಾತ ಸಂಬಂಧಿಯೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಾತ. ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯಾ, ನಿಮ್ಮ ಶರಣ, ಬಸವಣ್ಣಂಗೆ ಸುಲಭವಾಯಿತ್ತು ಮಿಕ್ಕಿನವರಿಗೆಲ್ಲ ಅಸುಲಭ.

ವಾಯು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಎರಡೂ ಒಂದೇ, ಕೂಡಲ (ಹೂವುಗಳ) ಸಂಗವದು ಯೋಗವು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 327 - ಶ್ರೋತ್ರ ನೇತ್ರ ತ್ವಕ್ಕು ಜಿಹ್ವೆ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯಂಗಳ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಚೇಷ್ಟಿಸುವ ದಶವಾಯುಗಳಾವುವೆಂದರೆ: ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ರೂಪಿಂದ ಚೇಷ್ಟಿಸೂದೊಂದು ಪ್ರಾಣವಾಯು, ರಸಂಗಳ ನೀರಸಂಗಳ ಮಾಡಿ ಮಲಮೂತ್ರಂಗಳ ನಡಸೂದೊಂದಪಾನವಾಯು ಅನ್ನರಸವಂ ಪಿಡಿದು ತನುವಂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಪಸರಿಸೂದೊಂದು ವ್ಯಾನವಾಯು, ಪಾದವ ನೆಲಕ್ಕಿಕ್ಕಿಸೂದೊಂದು ಉದಾನವಾಯು. ಸಮಧಾತುಗಳನರಿದು ಅನ್ನಪಾನಂಗಳ ಪಸರಿಸೂದೊಂದು ಸಮಾನವಾಯು. ರಸವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಮಾಡೂದೊಂದು ನಾಗವಾಯು, ಘರವಟ್ಟಿಗೆಯ ತೊಳಲೂದೊಂದು ಕೂರ್ಮವಾಯು ಆಗುಳಿಕೆ ಸೀನು ಮೈಮುರಿವುದೊಂದು ಕೃಕರವಾಯು, ಓಕರಿಕೆಯ ಮಾಡೂದೊಂದು ದೇವದತ್ತವಾಯು, ನುಡಿಯ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಾಡಿ ನಡಸೂದೊಂದು ಧನಂಜಯವಾಯು. ಇಂತು ದಶವಾಯುಗಳು ಇಹ ಸ್ಥಾನವಾವುದೆಂದರೆ: ಗುಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾನವಾಯು, ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಯು, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಉದಾನವಾಯು, ಸಮಸ್ತ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವಾಯು, ಇಡಾ ನಾಳದಲ್ಲಿ ನಾಗವಾಯು, ಪಿಂಗಳ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೂರ್ಮವಾಯು, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೃಕರವಾಯು, ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ದೇವದತ್ತವಾಯು, ಜಿಹ್ವೆಯಲ್ಲಿ (ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ) ಧನಂಜಯವಾಯು. ಈ ವಾಯುಪ್ರಾಣಿಯ ಕಳೆದು, ಲಿಂಗಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರೆ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ಅದೇ ಯೋಗ.

ರಾಜ ಯೋಗಿ ಎಂದರೆ ಯಾರು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 977 - ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಶಿವಯೋಗ ಸಂಬಂಧವ ಅರಿದೆನೆಂದಡೆ ಹೇಳಿರಣ್ಣ ಪೃಥ್ವಿ ಅಪ್ಪು ತೇಜ ವಾಯು ಆಕಾಶವೆಂಬ ಪಂಚತತ್ವದ ವಿವರಮಂ ಪೇಳ್ವೆ; ಅಸ್ಥಿ ಮಾಂಸ ಚರ್ಮ ರುಧಿರ ಶುಕ್ಲ ಮೇಧಸ್ಸು ಮಜ್ಜೆ ಎಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುವಿನ ಇಹವು, ಶ್ರೋತ್ರ, ನೇತ್ರ, ಘ್ರಾಣ ಜಿಹ್ವೆ ತ್ವಕ್ಕು ಎಂಬ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಂಗಳಿಂದ ಶರೀರವೆನಿಸಿಕೊಂಬುದು. ಶಬ್ದ ಸ್ಪರ್ಶ ರೂಪು ರಸ ಗಂಧವೆಂಬಿವು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ವಾಕ್ಕು ಪಾಣಿ ಪಾದ ಪಾಯು ಗುಹ್ಯವೆಂಬ ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಂಗಳಿವರು ಪರಿಚಾರಕರು, ಇಡಾ ಪಿಂಗಲಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ಗಾಂಧಾರಿ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಪೂಷಾ ಅಲಂಬು ಲಕುಹಾ ಪಯಸ್ವಿನಿ ಶಂಖಿನಿಯೆಂಬ ದಶನಾಡಿಗಳಂ ಭೇದಿಸುತ್ತಂ. ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವ್ಯಾನ ಉದಾನ ಸಮಾನ ನಾಗ ಕೂರ್ಮ ಕೃಕರ ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯವೆಂಬ ದಶವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಾನಂಗಳ-ನರಿದು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಧಿದೈವಿಕ ಆದಿಭೌತಿಕವೆಂಬ ತಾಪತ್ರಯಂಗಳನರಿದು, ರಾಜಸ ತಾಮಸ ಸಾತ್ವಿಕವೆಂಬ ಗುಣತ್ರಯಂಗಳನಳಿದು, ಮನ ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತ ಅಹಂಕಾರವೆಂಬ ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯಂಗಳು ತಿಳಿದು, ಕಾಮ ಕ್ರೋಧ ಲೋಭ ಮೋಹ ಮದ ಮತ್ಸರವೆಂಬ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಂಗಳ ಗೆಲಿದು, ಜಾಯತೆ ಅಸ್ತಿತೆ ವರ್ಧತೆ ಪರಿಣಮತೆ ಅಪಕ್ಷೀಯತೆ ವಿನಶ್ಯತೆ ಎಂಬ ಷಡ್ಭಾವ ವಿಕಾರಂಗಳಂ ಬಿಟ್ಟು, ಕ್ಷುತ್ತು ಪಿಪಾಸೆ ಶೋಕ ಮೋಹ ಜರೆ ಮರಣವೆಂಬ ಷಡೂರ್ಮಿಗಳ ವರ್ಮವ ತಿಳಿದು, ಜಾತಿ ವರ್ಣ ಆಶ್ರಮ ಕುಲ ಗೋತ್ರ, ನಾಮವೆಂಬ ಷಡ್ ಭ್ರಮೆಗಳಂ ತಟ್ಟಲೀಯದೆ. ಅನ್ನಮಯ ಪ್ರಾಣಮಯ

ಮನೋಮಯ ಆನಂದಮಯವೆಂಬ ಪಂಚಕೋಶಂಗಳ ಸಂಬಂಧವನರಿದು, ಕುಲ ಛಲ ದಾನ ಯೌವನ ರೂಪು ರಾಜ್ಯ ವಿದ್ಯೆ ತಪವೆಂಬ ಅಷ್ಟಮದಂಗಳಂ ಕೆಡಿಸಿ, ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷವೆಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಂಗಳಂ ಕೆಡಿಸಿ, ಸಾಲೋಕ್ಯ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸಾರೂಪ್ಯ ಸಾಯುಜ್ಯವೆಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಮುಕ್ತಿಯ ಬಯಸದೆ, ಬ್ರಹ್ಮ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ವೈಶ್ಯ ಶೂದ್ರರೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಭೇದವೆಂತೆಂದರಿದು ಆಧಾರ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಮಣಿಪೂರಕ ಅನಾಹತ ವಿಶುದ್ಧಿ ಆಜ್ಞಾ ಎಂಬ ಷಡು ಚಕ್ರಂಗಳಂ ಭೇದಿಸಿ, ಕೃತಯುಗ ದ್ವಾಪರಯುಗ ಕಲಿಯುಗಂಗಡಗಿ, ಪೃಥ್ವಿ ಸಲಿಲ ಪಾವಕ ಪವನ ಅಂಬರ ರವಿ ಶಶಿ ಆತ್ಮವೆಂಬ ಅಷ್ಟತನು ಮದಂಗಳ ಭೇದಾಭೇದಂಗಳ ಭೇದಿಸಿ, ಸ್ಥೂಲತನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತನು ಕಾರಣತನು ಚಿದ್ರೂಪತನು ಚಿನ್ಮಯತನು ಆನಂದತನು ಅದ್ಭುತತನು ಶುದ್ಧತನುವೆಂಬ ಅಷ್ಟತನುವ ಏಕಾರ್ಥವಂ ಮಾಡಿ, ಕಪಿಲವರ್ಣ ನೀಲವರ್ಣ ಮಾಂಜಿಷ್ಟವರ್ಣ ಪೀತವರ್ಣ ಕಪ್ಪುವರ್ಣ ಗೌರವರ್ಣ ಶ್ವೇತವರ್ಣವೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಸ್ವಸ್ಥಾನವಂ ಮಾಡಿ, ಜಾಗ್ರ ಸ್ವಪ್ನ ಸುಷುಪ್ತಿ ಎಂಬ ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯಂಗಳಂ ಮೀರಿ, ಜೀವಾತ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನೆಂಬೀ ಆತ್ಮತ್ರಯಂಗಳನೊಂದು ಮಾಡಿ, ಅಣಿಮಾ ಮಹಿಮಾ ಗರಿಮಾ ಲಘಿಮಾ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ ವಶಿತ್ವ ಈಶತ್ವವೆಂಬ ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಗಳಂ ಬಿಟ್ಟು, ಅಂಜನಸಿದ್ಧಿ ಘುಟಿಕಾಸಿದ್ಧಿ ರಸಸಿದ್ಧಿ ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞಾನಸಿದ್ಧಿ ಎಂಬ ಅಷ್ಟಮಹಾಸಿದ್ಧಿಗಳಂ ತೃಣೀಕೃತಮಂ ಮಾಡಿಕೊಂಬುದು. ತನುವ್ಯಸನ ಮನವ್ಯಸನ ಧನವ್ಯಸನ ರಾಜ್ಯವ್ಯಸನ ವಿಶ್ವವ್ಯಸನ ಉತ್ಸಾಹವ್ಯಸನ ಸೇವಕವ್ಯಸನವೆಂಬ ಸಪ್ತವ್ಯಸನಂಗಳಂ ಬಿಟ್ಟು, ವಡಬಾಗ್ನಿ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಉದರಾಗ್ನಿ ಶೋಕಾಗ್ನಿ ಕಾಮಾಗ್ನಿ ಎಂಬ ಪಂಚಾಗ್ನಿಯಂ ಕಳೆದು, ಶರೀರಾರ್ಥ ಪರಹಿತಾರ್ಥ ಯೋಗಾರ್ಥ ಪರಮಾರ್ಥ ತತ್ವಾರ್ಥಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವಧಾನಿಯಾಗಿ, ಆಚಾರಲಿಂಗ ಗುರುಲಿಂಗ ಶಿವಲಿಂಗ ಜಂಗಮಲಿಂಗ ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ ಮಹಾಲಿಂಗವೆಂಬ ಷಡುಸ್ಥಲಂಗಳಮ್ ಭೇದಿಸಿ, ದಾಸ ವೀರದಾಸ ಭೃತ್ಯ ವೀರಭೃತ್ಯ ಸಜ್ಜನಸಮಯಾಚಾರ ಸಕಲಾವಸ್ತೀಯರ್ಚನೆಯೆಂಬ ಷಡ್ವಿಧ ದಾಸೋಹ-ದಿಂದ ನಿರಂತರ ತದ್ಗತವಾಗಿ. ಯಮ ನಿಯಮ ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣ ಯೋಗ ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಬಾಲ ಬೋಳ ಪಿಶಾಚ ರೂಪಿಗೆ ಬಾರದ ದೇಹಂಗಳನರಿದು ಅನಿತ್ಯವಂ ಬಿಡುವುದು. ಲಯಯೋಗವನರಿದು ಹಮ್ಮ ಬಿಡುವುದು. ಮಂತ್ರಯೋಗವನರಿದು ಆಸೆಯಂ ಬಿಡುವುದು. ಮರೀಚಿಕಾಜಲದಂತೆ ಬೆಳಗುವ ಶರಣ ಆತ ರಾಜಯೋಗಿ, ಆತಂಗೆ ನಮೋ ನಮೋ ಎಂಬೆನಯ್ಯಾ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದೇನು

ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 11 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 364 - ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧ್ಧಿ ಎಂದು ಈಯೆಂಟು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಂಗಳು. ಈ ಯೋಗಂಗಳೊಳಗೆ ಉತ್ತರಭಾಗ, ಪೂರ್ವಭಾಗೆಯೆಂದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿಹವು. ಯಮಾದಿ ಪಂಚಕವೈದು ಪೂರ್ವಯೋಗ; ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧ್ಧಿಯೆಂದು ಮೂರು ಉತ್ತರಯೋಗ.

ಇವಕ್ಕೆ ವಿವರ:

ಇನ್ನು ಯಮಯೋಗ : - ಅನೃತ, ಹಿಂಸೆ, ಪರಧನ, ಪರಸ್ತ್ರೀ, ಪರನಿಂದೆ ಇಂತಿವೈದನು ಬಿಟ್ಟು ಲಿಂಗಪೂಜೆಯ ಮಾಡುವುದೀಗ ಯಮಯೋಗ.

ಇನ್ನು ನಿಯಮಯೋಗ : - ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಿ ನಿರಪೇಕ್ಷನಾಗಿ ಆಗಮ ಧರ್ಮಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆವವನು. ಶಿವನಿಂದೆಯ ಕೇಳದಿಹನು. ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳ ನಿಗ್ರಹವ ಮಾಡುವವನು. ಮಾನಸ, ವಾಚಸ, ಉಪಾಂಶಿಕವೆಂಬ ತ್ರಿಕರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿಯ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ಶುಚಿಯಾಗಿಹನು. ಆಶುಚಿತ್ತವ ಬಿಟ್ಟು ವಿಭೂತಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಧರಿಸಿ ಶಿವಲಿಂಗಾರ್ಚನತತ್ಪರನಾಗಿ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಬ್ಬೀತನಾಗಿಹನು. ಇದು ನಿಯಮಯೋಗ.

ಇನ್ನು ಆಸನಯೋಗ : - ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಸನ, ಪರ್ಯಂಕಾಸನ ಈ ಐದು ಆಸನಯೋಗಂಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥಿರಚಿತ್ತನಾಗಿ ಮೂರ್ತಿಗೊಂಡು ಶಿವಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡುವುದೀಗ ಆಸನಯೋಗ.

ಇನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : - ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯವೆಂಬ ದಶವಾಯುಗಳು.

(1). ಪ್ರಾಣವಾಯು ಇಂದ್ರ ನೀಲವರ್ಣ. ಹೃದಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರ್ದು ಉಂಗುಷ್ಠತೊಡಗಿ ವಾ(ಣಾ)ಗ್ರಪರಿಯಂತರದಲ್ಲಿ ಸತ್ವಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಉಚ್ಛಾಸ ನಿಶ್ವಾಸನಂಗೆಯ್ದು ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣಿಕರಣವಂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(2). ಅಪಾನವಾಯು ಹರಿತವರ್ಣ. ಗುಧಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರ್ದು ಮಲಮೂತ್ರಂಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯಂ ಮಾಡಿಸಿ ಆಧೋದ್ವಾರಮಂ ಬಲಿದು ಅನ್ನರಸ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(3). ವ್ಯಾನವಾಯು ಗೋಕ್ಷಿರವರ್ಣ. ಸರ್ವಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿರ್ದು ನೀಡಿಕೊಂಡಿರ್ದುದನು ಮುದುಡಿಕೊಂಡಿರ್ದುದನು ಅನುಮಾಡಿಸಿ ಅನ್ನಪಾನವ ತುಂಬಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(4). ಉದಾನವಾಯ ಎಳೆಮಿಂಚಿನವರ್ಣ. ಕಂಠಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರ್ದು ಸೀನುವ, ಕೆಮ್ಮುವ, ಕನಸ ಕಾಣುವ, ಏಳಿಸುವ ಛರ್ದಿ ನಿರೋಧನಂಗಳಂ ಮಾಡಿ ಅನ್ನ ರಸವ ಆಹಾರಸ್ಥಾನಂಗೆಯಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(5). ಸಮಾನವಾಯು ನೀಲವರ್ಣ. ನಾಭಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರ್ದು ಅಪಾದಮಸ್ತಕ ಪರಿಯಂತರ ದೇಹಮಂ ಪಸರಿಸಿಕೊಂಡಂಥಾ ಅನ್ನರಸವನು ಎಲ್ಲಾ (ಲೋ) ಮನಾಳಂಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿಕ್ಕುವುದು. ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಪಂಚಕ.

(6). ಇನ್ನು ನಾಗವಾಯು ಪೀತವರ್ಣ. (ಲೋ) ಮನಾಳಂಗಳಲ್ಲಿರ್ದು ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(7). ಕೂರ್ಮವಾಯುವ ಶ್ವೇತವರ್ಣ. ಉದರ ಲಲಾಟದಲ್ಲಿರ್ದು ಶರೀರಮಂ ತಾಳ್ದು (ದೇಹಮಂ) ಪುಷ್ಟಿಯಂ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಾಯ ಮುಚ್ಚುತ್ತ ತೆರೆವುತ್ತ ನೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉನ್ಮೀಲನ ನಿಮೀಲನವಂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(8). ಕೃಕರವಾಯು ಅಂಜನವರ್ಣ. ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿರ್ದು ಕ್ಷುಧಾದಿ ಧರ್ಮಂಗಳಂ ನೆಗಳೆ ಗಮನಾಗಮನಂಗಳಂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(9). ದೇವದತ್ತವಾಯು ಸ್ಫಟಿಕವರ್ಣ. ಗುಹ್ಯ (ಕಟಿ) ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರ್ದು ಕುಳ್ಳಿರ್ದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ, ಮಲಗಿರ್ದಲ್ಲಿ ಏಳಿಸಿ ನಿಂದಿರಿಸಿ ಚೇತರಿಸಿ ಒರಲಿಸಿ ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(10). ಧನಂಜಯವಾಯು ನೀಲವರ್ಣ. ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿರ್ದು ಕರ್ಣದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರಘೋಷಮಂ ಘೋಷಿಸಿ ಮರಣಗಾಲಕ್ಕೆ ನಿರ್ಘೋಷಮಪ್ಪುದು.

ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಮೂಲವಾಯುವೊಂದೇ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿ ಚರಿಸುತ್ತಿಹುದು. ಆ ಪವನದೊಡನೆ ಪ್ರಾಣ ಕೂಡಿ ಪ್ರಾಣದೊಡನೆ ಪವನ ಕೂಡಿ ಹೃದಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂದು ಹಂಸನೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಆಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ, ಆಗ್ನೇಯ ಎಂಬ ಷಡುಚಕ್ರದಳಂಗಳಮೇಲೆ ಸುಳಿದು ನವನಾಳಂಗಳೊಳಗೆ ಚರಿಸುತ್ತಿಹುದು. ಅಷ್ಟದಳಂಗಳೇ ಆಶ್ರಯವಾಗಿ ಅಷ್ಟದಳಂಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ಚರಿಸುವ ಹಂಸನು ಅಷ್ಟದಳಂಗಳಿಂದ ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರವನೆಯ್ದಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಹದಿನಾರಂಗುಲ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿಹುದು; ಹನ್ನೆರಡಂಗುಲ ಪ್ರಮಾಣ ಒಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತಿಹುದು. ಹೀಂಗೆ ರೇಚಕ ಪೂರಕದಿಂದ ಮರುತ ಚರಿಸುತ್ತಿರಲು ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯವು ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಕುಂದುತ್ತಿಹುದು.[64] ಹೀಂಗೆ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳದಲ್ಲಿ

---

[64] ಬರೀ ಪೂರಕ ರೇಚಕ ಎಂಬ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಆಗದು ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ವಿಧಾನದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಒಯ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ. ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ " ಚಂದ್ರ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಂಪತ್ತು ದ್ವನಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ". ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರಿಸುವ ರೇಚಕ ಪೂರಕಂಗಳ ಭೇದವನರಿದು ಮನ ಪವನಂಗಳ ಮೇಲೆ ಲಿಂಗವ ಸಂಬಂಧ್ದಿಸಿ ಮನ ಪವನ ಪ್ರಾಣಂಗಳ ಲಿಂಗದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವ ಮಾಡಿ ವಾಯು ಪ್ರಾಣತ್ವವ ಕಳೆದು ಲಿಂಗ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಡಿ ಹೃದಯ ಕಮಲ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವವನುಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಪರಶಿವ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತರಹರವಾಗಿಪ್ಪುದೀಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
ಇನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಯೋಗ - ಅದಕ್ಕೆ ವಿವರ: ಆಹಾರದಿಂ ನಿದ್ರೆ, ನಿದ್ರೆಯಿಂ ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳಿಂದ ವಿಷಯಂಗಳು ಘನವಾಗುತ್ತಿಹುವು ನೋಡಾ. ಆ ವಿಷಯದಿಂದ ದುಃಕರ್ಮಗಳ ಮಿಗೆ ಮಾಡಿ ಜೀವಂಗೆ ಭವ ಭವದ ಬಂಧನವನೊಡಗೂಡಿ ಆಯಸಂ ಬಡುತ್ತಿಪ್ಪರಜ್ಞಾನ ಕರ್ಮಿಗಳು; ಈ ಅವಸ್ಥೆಯ ಹೊಗದಿಹರು ಸುಜ್ಞಾನಿ ಧರ್ಮಿಗಳು. ಅದರಿಂದಲಾಹಾರಮಂ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮದಿಂದ ಉದರಕ್ಕೆ ಹವಣಿಸುತ್ತ ಬಹುದು. ಗುರು ಕೃಪೆಯಿಂದ ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಂಗಳನು ಲಿಂಗಮುಖದಿಂದ ಸಾವಧಾನವ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿ-ಪ್ಪುದೀಗ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಯೋಗ. (ಈ ಐದು ಪೂರ್ವಯೋಗಂಗಳು.)

ಇನ್ನು ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧ್ಧಿಯೆಂದು ಮೂರು ಉತ್ತರಯೋಗಂಗಳು.

ಇನ್ನು ಧ್ಯಾನಯೋಗ - ಅದಕ್ಕೆ ವಿವರ: ಅಂತರಂಗದ ಶುದ್ಧ ಪರಮಾತ್ಮ ಲಿಂಗವನೇ (ವಾಯುವನ್ನೇ) ಶಿವಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವ ಮಾಡಿ ಕರಸ್ಥಲಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಶ್ರೀಗುರು ತಂದು ಕೊಟ್ಟನಾಗಿ ಆ ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಶಿವಲಿಂಗವೇ ಪರಮಾರ್ಥ ಚಿಹ್ನವೆಂದರಿದು ಆ ಲಿಂಗವನೇ ಆಧಾರ, ಸ್ವಾಧ್ಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ ಆಜ್ಞೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸ್ಥಾನಂಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಶಿವಲಿಂಗಮೂರ್ತಿಯನೆ ಆಹ್ವಾನ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನಿಪುದೀಗ ಧ್ಯಾನಯೋಗ.

ಆ ಲಿಂಗವ (ಉಸಿರು) ಭಾವ, (ಭಂಗಿ) ಮನ, (ಮನಸ್ಸು) ಕರಣ (ಪ್ರಜ್ಞೆ/ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ) ಮುಖ್ಯವಾದ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದೀಗ ಧಾರಣಯೋಗ.

ಸಮಾಧ್ದಿ ಯೋಗ :- ಆ ಸತ್ಕ್ರಿಯಾ ಜ್ಞಾನಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಾಣಂಗೆ ಶಿವಕಳೆಯ ಸಂಬಂಧ್ದಿಸಿ ಇಷ್ಟ, (ಮನಸ್ಸು) ಪ್ರಾಣ, ಭಾವವೆಂಬ ಲಿಂಗತ್ರಯವನು ಏಕಾಕಾರವ ಮಾಡಿ ಅಖಂಡ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕೇವಲ ಪರಂಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪವಪ್ಪ ಮಹಾಲಿಂಗದೊಳಗೆ ಸಂಯೋಗವಾಗಿ ಬಿನ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಏಕಾರ್ಥವಾಗಿಹುದೀಗ ಸಮಾಧ್ಧಿಯೋಗ.

ಇಂತೀ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶಿವಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ (ವಾಯು ಅರ್ಚನೆ) ಮಾಡಿ ಶಿವತತ್ವದೊಡನೆ (ಸಹಸ್ರಾರದೊಡನೆ) ಕೂಡುವುದೀಗ ಲಿಂಗಾಂಗಯೋಗ.

ಇನ್ನು ಕರ್ಮಕಾಂಡಿಗಳು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಯೋಗಂಗಳು -

ಅವಾವವೆಂದಡೆ: ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ಈ ಐದನು ಲಿಂಗವಿರಹಿತವಾಗಿ (ವಾಯು ರಹಿತವಾಗಿ) ಮಾಡುತ್ತಿಪ್ಪರಾಗಿ ಈ ಐದು ಕರ್ಮಯೋಗಂಗಳು. ಅವರು ಲಕ್ಷಿಸುವಂಥಾ (ಪಾಲಿಸುವಂತಾ) ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ತರಯೋಗವಾಗಿ ಮೂರು ತೆರ. ಅವಾವವೆಂದಡೆ: ನಾದಲಕ್ಷ್ಯ, ಬಿಂದುಲಕ್ಷ್ಯ, ಕಲಾಲಕ್ಷ್ಯವೆಂದು ಮೂರು ತೆರ. ನಾದವೇ (ಶಬ್ದಮಾಡುವುದೇ) ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರತತ್ವವೆಂದೇ ಲಕ್ಷಿಸುವರು. ಬಿಂದುವೇ (ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದೇ) ಆಕಾರ, ಉಕಾರ, ಮಕಾರ, ಈ ಮೂರು ಶುದ್ಧಬಿಂದು ಸಂಬಂಧವೆಂದೂ. ಆ ಶುದ್ಧ ಬಿಂದುವೇ ಕೇವಲ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶವನುಳ್ಳದೆಂದೂ ಲಕ್ಷಿಸುವರು (ಪಾಲಿಸುವರು). ಕಲೆಯೇ ಚಂದ್ರನ ಕಲೆಯ ಹಾಂಗೆ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಂಗಳ ಹಾಂಗೆ, ಮಿಂಚುಗಳ ಪ್ರಕಾಶದ ಹಾಂಗೆ, ಮುತ್ತು, ಮಾಣಿಕ್ಯ ನವರತ್ನದ ದೀಪ್ತಿಗಳ ಹಾಂಗೆ, ಪ್ರಕಾಶಮಾಯವಾಗಿಹುದೆಂದು ಲಕ್ಷಿಸುವುದೀಗ ಕಲಾಲಕ್ಷ್ಯ ಈ ಎಂಟು ಇತರ ಮತದವರು ಮಾಡುವ ಯೋಗಂಗಳು. ಇವ ಲಿಂಗವಿರಹಿತವಾಗಿ (ವಾಯುರಹಿತವಾಗಿ) ಮಾಡುವರಾಗಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗಂಗಳು. ಈ ಕರ್ಮಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವಿಲ್ಲ ನೋಡಾ. ಅದುಕಾರಣ ಇವ ಮುಟ್ಟಲಾಗದು.

ಇನ್ನು ವೀರಮಾಹೇಶ್ವರರುಗಳ ಲಿಂಗಸಂಧಾನವೆಂತೆಂದರೆ:

ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿಪ್ಪ ನಾದ ಚೈತನ್ಯವಪ್ಪ ಪರಮ ಚಿತ್ಕಳೆಯನೇ ಭಾವ, ಮನ, ಕರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗುರು ತಂದು ಸಾಹಿತ್ಯವ ಮಾಡಿದನಾಗಿ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಸತ್ತ್ವರೂಪವಪ್ಪ ಭಾವಲಿಂಗವೆನಿಸಿ, ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ ಸ್ವರೂಪವಪ್ಪ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವೆನಿಸಿ, ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪವಪ್ಪ ಇಷ್ಟಲಿಂಗವೆನಿಸಿ, ಒಂದೇ ವಸ್ತು ತನು, ಮನ, ಭಾವಂಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ, ಪ್ರಾಣ, ಭಾವವಾದ ಭೇದವನರಿದು ಇಷ್ಟಲಿಂಗವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವ ಮನಜ್ಞಾನದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಲಿಂಗವ ಭಾವಜ್ಞಾನದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿ ಈ ಲಿಂಗತ್ರಯವಿಡಿದಾಚರಿಸಿ ಲಿಂಗದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಲಿಂಗವೇ ತಾನು ತಾನಾಗಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿಪ್ಪುದೀಗ ಶಿವಯೋಗ ನೋಡಾ, ಮಹಾಲಿಂಗಗುರು ಶಿವಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವೇ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಅಮೃತ - ಪ್ರಸಾದ - ಸೋಮರಸ

ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 11 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 878 - ಆಚಾರವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಭಾವಶುದ್ಧವಿಲ್ಲ. ಭಾವಶುದ್ಧವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲ. ದ್ಯಾನಶುದ್ಧವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಪ್ರಸಾದವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸಾದವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಾರಣ, ಆಚಾರ ಜ್ಞಾನ ಭಾವ ಧ್ಯಾನ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಪ್ರಸಾದವುಂಟು. ಪ್ರಸಾದ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಯುಂಟು, ನಿಜಗುರು ಸ್ವತಂತ್ರಸಿದ್ಧಲಿಂಗೇಶ್ವರಾ.

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1001 - ಐದ ಕಟ್ಟಿ ಐದ ನೆಗಪಿ, ಮನಪವನಧ್ಯಾನ ಭಾವ ದೃಢದಿಂದ ಧ್ಯಾನದಿ ನೋಡಿ; ಕಾಯದ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚವ ಶೋಧಿಸಿ, ಒಳಗೆ ಜಾರಿದ ಅಮೃತವನು ವಾಯುಮಂಡಲದಲೆತ್ತಿ, ನಾಭಿಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ನುಂಗಿ ಮಾಯಾಮಂಡಲ ತೋರಲರಿಯ ಬಲ್ಲಡೆ ಗುಹೇಶ್ವರಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಆತ ಶಿವಯೋಗಿ

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 187 - ಭಾನು ಶಶಿ ಕಳೆಗುಂದಿ, ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವ್ಯಾನ ಉದಾನ ಸಮಾನವೆಂಬ ನಾಗ ಕೂರ್ಮ ಕೃಕರ ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯವೆಂಬ_ ವಾಯುವನರಿಯವೊ! ಆದಿಪ್ರಣಮವನರಿದಹೆನೆಂಬವಂಗೆ, ಬಯಲು ಆಕಾಶದೊಳಗೊಂದು ರಸದ ಬಾವಿ! ಮುನ್ನಾದವರೆಲ್ಲಿಯವರೆಂದೆನಬೇಡ ಗುಹೇಶ್ವರನೆಂಬ ಲಿಂಗವು ತಾನೆ ಕಂಡೆಲವೊ!

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಚನದಲ್ಲೂ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಒಳಗೆ ಜಾರುವ ಅಮೃತದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಚನಕಾರರು ವೇದದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

ಸಂಗಮೇಶ್ವರದ ಅಪ್ಪಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 9 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 313 - ದೈವವೆನಿಸಿಕೊಂಬ ಎಲ್ಲ ದೈವಂಗಳ ಬಿಟ್ಟು, ಶಿವನನೊಬ್ಬನೆ ಹಿಡಿಯೆಂದುದಥರ್ವಣ ವೇದ. ಶಿವನ ಪೂಜಿಸಿ, ಶಿವನ ನೆನೆದು, ಶಿವನ ಸ್ತುತಿಸುವುದೆಂದುದಥರ್ವಣ ವೇದ. `ಈಶೋವಾ ಶಿವ ಏಕೋಧ್ಯೇಯಃ ಶಿವಂಕರಃ ಸರ್ವಮನ್ಯತ್ಪರಿತ್ಯಜೇತ್' ಎಂದುದು ಶ್ರುತಿ, ಬಸವಪ್ರಿಯ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- ಅಥರ್ವ ವೇದದಲ್ಲಿ ಈಶ ಬಗ್ಗೆ ನೆನೆದು ಸ್ತುತಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು. `ಈಶೋವಾ ಶಿವ ಏಕೋಧ್ಯೇಯಃ ಶಿವಂಕರಃ ಸರ್ವಮನ್ಯತ್ಪರಿತ್ಯಜೇತ್' ಎಂದರೆ,

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- ಈಶೋ ವಾ (ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ) ಶಿವ (ಸೌಮ್ಯ/ ಕರುಣಾಮಯಿ) ಏಕ (ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ) ಯೋಧ (ಸೈನಿಕ) ಎ (ಸಲ್ಲಿಕೆ/ಸಮೀಪಿಸು) ಯಃ (ಚಲನದಿ) ಶಿವಂ (ಸೌಮ್ಯ/ಕರುಣಾಮಯಿ) ಕರಃ (ಉಂಟುಮಾಡುವ/ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ) ಸರ್ವ (ಸಂಪೂರ್ಣ/ ಎಲ್ಲಾ) ಮನ್ಯತ್ (ಆರಾಧಿಸು/ ತಿಳಿದುಕೋ) ಪರಿತ್ಯಜ್ (ಇಳಿಸು / ಬಿಟ್ಟುಕೊಡು) ಎತ್ (ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ/ ಅದ್ಭುತ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈಶೋ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ) ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ಕರುಣಾಮಯಿ ಸೈನಿಕನ (ವಾಯುವನ್ನು) ಚಲನದಿ (ಈ ಮುಖೇನ ಎಳೆದು) ಸಮೀಪಿಸು, ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಸೌಮ್ಯತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವವನ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳಿದುಕೋ (ವಾಯುವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆ ಮಾಡು ನಂತರ) ಬಿಟ್ಟುಕೊಡು.

ಚಂದಿಮರಸ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 7 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 686 - `ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂದುದು ವೇದ. `ತ್ವಮೇವ ಬ್ರಹ್ಮನಾನ್ಯಾತೋಸ್ಮಿನ್' ಎಂದುದು ವೇದ. `ನಾನ್ಯಾತೋಸ್ಮಿನ್ ದೃಷ್ವಾ' ಎಂದುದು ವೇದ. `ನಾನ್ಯತ್ ಕಿಂಚಿದ್ ವಿದ್ಯತೇ' ಎಂದುದು ವೇದ. `ನ ಕರ್ಮಣಾ ಲಿಪ್ಯತೇ' ಎಂದುದು ವೇದ. ತನ್ನಿಂದನ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದರಿದರಿವು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪಮಪ್ಪ ನಿಜವು ನೀನೆ, ಸಿಮ್ಮಲಿಗೆಯ ಚೆನ್ನರಾಮಾ.

ವಿವರಣೆ:-

(1) ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ = ಸರ್ವಂ (ಎಲ್ಲಾ) ಖಲ್ (ಚಲನೆಯ) ವಿದಂ (ಆವಿಷ್ಕಾರ) ಬ್ರಹ್ಮ (ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ) = ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ (ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ)

(2) ತ್ವಮೇವ ಬ್ರಹ್ಮನಾನ್ಯಾತೋಸ್ಮಿನ್ = ತ್ವಮ್ (ನೀನು) ಏವ (ನಿಜದಿ) ಬ್ರಹ್ಮ (ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ) ನಾನ (ತಾಯಿ) ಯ (ಚಲನದಿ) ತೋಸ (ಸಂತೃಪ್ತಿ) ಮಿನ (ಪ್ರೀತಿ ದೇವರು) = ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ ನೀನು ನಿಜದಿ ತಾಯಿ ಚಲನದಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಪ್ರೀತಿ ದೇವರು. (ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿದೆ).

(3) ನಾನ್ಯಾತೋಸ್ಮಿನ್ ದೃಷ್ವಾ = ನಾನ (ತಾಯಿ) ಯ (ಚಲನದಿ) ತೋಸ (ಸಂತೃಪ್ತಿ) ಮಿನ (ಪ್ರೀತಿ ದೇವರು) ದೃ (ಹರಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ) ಷ್ವಾ (ನೂರಾರು ಹೊಂದಿರುವ) = ಹರಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿ ಚಲನದಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಪ್ರೀತಿ ದೇವರು. (ನಾಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ)

(4) ನಾನ್ಯತ್ ಕಿಂಚಿದ್ ವಿದ್ಯತೇ = ನಾನ (ತಾಯಿ) ಯತ್ (ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ) ಕಿಂ (ಅದು ಹಾಗೆ) ಚಿದ್ (ಸಹ) ವಿದ್ಯತೆ (ಅಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ) = ತಾಯಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಅದು ಹಾಗೆ ಸಹ ಅಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ).

(5) ನ ಕರ್ಮಣಾ ಲಿಪ್ಯತೇ = ನ ಕರ್ಮಣಾ (ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು) ಲಿಪ್ (ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಲಗತ್ತಿಸಿ) ಯತ್ (ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ) ಎ (ಸಲ್ಲಿಕೆ) = ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಸಲ್ಲಿಕೆ. (ಎಲ್ಲಾ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ).

ಇಂತಹ ದೇಹದ ಗೋಪ್ಯತೆಯನ್ನು ವೇದ ಹೇಳಿದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅರ್ಥ. ವೇದದಿಂದ ಇವುಗಳಿಂದನ್ಯ ವಿಷಯ ವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ವಚನಕಾರರು.

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1362 - ಶಿವನೆ ಜಗತ್ರಯಕ್ಕೊಡೆಯನೆಂದುದು ವೇದ, ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯ ಕಾರಣನೆಂದುದು ವೇದ, `ಈಶಃ ಸರ್ವಸ್ಯ ಜಗತಃ ಪ್ರಭುಃ ಪ್ರೀಣಾತಿ ವಿಶ್ವಭುಕ್' ಎಂದುದು ಶ್ರುತಿ ಇದು ಕಾರಣ, ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನೊಬ್ಬನೆ ದೇವನು.

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- `ಈಶಃ ಸರ್ವ (ಎಲ್ಲಾ/ ಸಂಪೂರ್ಣ) ಸ್ಯ (ಒಂದು ಬೀಸುವ ಬುಟ್ಟಿ) ಜಗತಃ (ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ) ಪ್ರಭುಃ (ಹೇರಳವಾಗಿ) ಪ್ರೀಣಾತಿ (ಒಲಿಸಿಕೋ) ವಿಶ್ವಭುಕ್ (ಯಾರು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾರೆ)'

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ ಒಂದು ಬೀಸುವ ಬುಟ್ಟಿ 'ಈ' 'ಶಃ', ಯಾರು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾರೆ, ಹೇರಳವಾಗಿ ಒಲಿಸಿಕೋ

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 529 - ಉಪ್ಪರಗುಡಿ (ಎತ್ತರವಾದ ಅಥವ ಎತ್ತಿಕಟ್ಟಿದ ಧ್ವಜ = ಬುದ್ದಿ ಶಕ್ತಿ) ನಂದಿವಾಹನ (ಐದು ವಾಹನ/ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು/ ಪಂಚತತ್ವಗಳು) ಸದ್ಯೋಜಾತನ (ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದವನ) ಬಾಗಿಲ ಮುಂದೆ (ಬಾಯಿಂದ) ಸಾರುತ್ತೈದಾವೆ, ನೋಡಾ, ಶ್ರುತಿಗಳೂ ನಾಲ್ಕು ವೇದವೂ ಹುಸಿಯಿದೆ (ಸುಳ್ಳಿದೆ) `ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ದ್ಧೀಮಹಿ' ಎಂದುದಾಗಿ, ಕೂಡಲಸಂಗನಲ್ಲದಿಲ್ಲೆಂದುದು ವೇದ.

ವಿವರಣೆ:- ಬುದ್ದಿ ಶಕ್ತಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದವನ ಬಾಯಿಂದ ಸಾರುತ್ತಿದೆ ನೋಡಾ, ಎಂದರೆ ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದವಣಿಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ, ಅನುಭವವಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಜ್ಞಾವಿಲ್ಲದವರ ಬುದ್ದಿ ಶಕ್ತಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ವೇದಗಳು ಸುಳ್ಳೆಂದು ಸಾರುತ್ತಿವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರು `ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ದ್ಧೀಮಹಿ' ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಕಿಸಿ ಕೂಡಲ ಸಂಗನಿಲ್ಲ ವೆಂಬುದು ವೇದ ಎಂದಿದ್ದಾರೆನ್ನಬಹುದು. ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರುವುದೇ ಬೇರೆ, ಪವಿತ್ರ ಪರ ವಿಧ್ಯೆಯಾದ ಅಕ್ಷರ ವಿಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅರ್ಥ ಇದೆ, ಆದನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಂದ ಅನುವಾದವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಈ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗದೆ ಇರಬಹುದಿತ್ತೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ॥
ತಥ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ।
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾ�ತ್ ॥

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- ಓಂ ಭೂರ್ (ಭೂಮಿ) ಭುವಸ್ (ಗಾಳಿ) ವ (ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ) ತತ್ (ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ) ಸಹ್ (ಜಯಿಸುವುದು) ವಿತುರ್ (ಘನನರೂಪವಲ್ಲದ) ವರೇಣ್ಯಂ (ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದ್ದು) ಬರ್ಹ್ (ಘರ್ಜಿಸು) ಗೋ (ಕಿರಣವುಳ್ಳ) ದೇವಸ್ಯ (ದೈವಿಕ ಆಸ್ತಿ) ಧಿ (ಹೊಳೆಯುವ) ಮಹಿ (ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ) ದಿಯೋ (ಮಾನಸಿಕತೆಯ) ಯೋನಹ್ (ಮೂಲವನ್ನು) ಪ್ರಚೋ (ನೋಡುವುದು) ಧಯಾತ್ (ಪೋಷಿಸುವುದು)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ಘನನರೂಪವಲ್ಲದ, ಘರ್ಜಿಸುವ, ಹೊಳೆಯುವ ಕಿರಣವುಳ್ಳ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ದೈವಿಕ ಆಸ್ತಿಯಾದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಓಂ ಮೂಲವನ್ನು ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವೆನು ಪೋಷಿಸುವೆನು. (ಇಂತಹ ವೈದಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದು, ಕೂಡಲ ಎಂದರೆ ಪುಷ್ಪ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು) ಅವುಗಳ ಸಂಗಮವೇ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದು)

ವಿವರಣೆ:- ಹೀಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾಂತರದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ತಪ್ಪು, ಅಂದಿನ ಸೀಮಿತ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮ ಮೀರಿ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಎಡವಿದರೂ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಪರಸ್ಪರ ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೂಲತತ್ವ ವಾದ "ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ" ವನ್ನು (ಆಧಾರಾಮ್ ಸರ್ವ ವಿಧ್ಯಾನಾಮ್ ಹಯಗ್ರೀವಮ್ ಉಪಾಸ್ಮಹೇ) ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಹೇಳಿದ್ದರು ಅನುವಾದ ಗೊಂದಲ ಆಗಿರುವುದು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಚನಕಾರರಿಗೂ ಈ ಸತ್ಯ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವಚನಗಳು ಇವೆ.

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 530 - `ವೇದ ಸ್ವಯಂಭು' ವೆಂಬ ವಾದಿ ಕೇಳೆಲವೋ. `ಏಕೋ ದೇವೋ ರುದ್ರೋ ನ ದ್ವಿತೀಯಃ ಎಂದು ನಂಬುವುದು ಕಾಣಿರಣ್ಣಾ. `ಚಕಿತಮಭ್ಧಿಧತ್ತೇ ಎಂದು ಶ್ರುತಿ ಸಾರುತ್ತೈದಾವೆ ಜಗದ ಕರ್ತ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನೊಬ್ಬನೆ ಕಾಣಿರಣ್ಣಾ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಭು ಎಂದರೆ ವಾಯು ಎಂತಲೂ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವವನು, ಸ್ವತಂತ್ರನೂ ಎಂತಲೂ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವೇದ ಎಂದರೆ ಈ ಹಲವು ಅರ್ಥ ಇದೆ:- ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸಿದ್ದಾಂತ, ಸತ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸಿದ್ದಾಂತ, ಪರಕೆ, ಆಸ್ತಿ, ಗ್ರಹಿಕೆ, ಪಡೆಯುವಿಕೆ, ವಸ್ತುಗಳು, ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ಆವಿಷ್ಕಾರ, ಭಾವನೆ, ಅನುಭವ, ಆರ್ಜನೆ, ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸು. ಇಲ್ಲಿ `ವೇದ ಸ್ವಯಂಭು' ಎಂದರೆ "ವಾಯುವಿನ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ" ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ರುದ್ರನು ಒಬ್ಬನೇ ದ್ವಿತೀಯನಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ನೂರಾರು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಎಂದಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಇರುವವರೆಗೆ ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇದ ಉಪನಿಷತ್ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳು ಹಾಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿರುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವಾಯು ಇದೆ ಎಂದು. ವೇದ ಪಂಡಿತರು ಅಂತಹ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರಿ ಹನ್ನೊಂದು ರುದ್ರರು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚಕಿತಮಭ್ಧಿಧತ್ತೇ = ಚಕಿತ+ಮ+ಬಿಧಿ+ಧತ್ತೇ = ಎಚ್ಚರಿಕೆ ದ್ವನಿ + ಜ್ಞಾನ + ದೇಹದ ಭಾಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಲಂಬವಾದ ಮೇಲ್ಮೈ + ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ದ್ವನಿ ಎಂದರೆ ವಾಯು ದ್ವನಿ. ವಾಯು ದ್ವನಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿನ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ ದೇಹದ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ನೀಡುವಂತದ್ದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮೃದ್ದ ಹೂವಿನ ಸಂಗಮ ದೇವನೊಬ್ಬನೇ ದೇವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಬಸವಣ್ಣನವರು. ಅದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುತೀರ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವರನ್ನ ಎಂದು ಟೀಕಿಸಬೇಡಿ ಮುಂದೆ ಓದಿ.

ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವ ಎಂಬ ದೇವ ಕಲ್ಪನೆ ಯಾವುದು.? ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಕೂ' ಎಂದರೆ ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ದಳ ಅಥವಾ ಡಳ ಎಂದರೆ ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ, ಸಂಗಮ ದೇವ ಎಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುವ ವಾಯು ದೇವ. ವಚನಕಾರರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೂ "ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವಾದ ವಿಶುದ್ಧಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಚಕ್ರ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹನಿ ರೂಪದ ಅಮೃತ ದೇವರೇ ಕೂಡಲ (ಕೂದಳ) ಸಂಗಮ ದೇವ" ಇನ್ನೊಂದು ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲ ಎಂದರೆ ಕೂಡುವಿಕೆ, ಕೂಡಲರು ಎಂದರೆ 'ಸಮೃದ್ದಿಯ ಹೂವು'65 ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಸಮೃದ್ದಿಯ ಹೂವಿನ (ಅಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ) ಸಂಗಮವೇ ದೇವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲೂ ಸನ್ಯಾಸ್ಯರು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗಿದೆ. ಕೂಡಲ ಎಂಬ ಪದ ಕೂಡಲು ಎಂದು ಬಳಸಿರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿಲ್ಲ ಎಕೆಂದರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗಮ ಎನ್ನುವ ಪದವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ " ಸಮೃದ್ದಿಯ ಹೂವಿನ (ಅಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ) ಸಂಗಮವೇ ದೇವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ" ಎಂಬುದು ಅರ್ಥ ಗರ್ಬಿತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ರಾಜ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಋಷಿಗಳು ಈ ಮಣಿಯನ್ನೇ ಲಿಂಗವೆಂದು/ ಆತ್ಮ ಲಿಂಗವೆಂದು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಜಗಕ್ಕೇ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಬಸವೇಶ್ವರರು, ಆತ್ಮ ಲಿಂಗವೊಂದೇ ದೇವರು ಎಂದು ಕೂಡಲಸಂಗಮ ದೇವ ಎಂದೂ ಹೇಳಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಥ ನೀಡುವುದು ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ.

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1142 - ಕಾಯದ ಕಳವಳದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಲಿಂಗವನರಿಯದಂ (ತವರಿ) ರಲಿ, ಷಡು ಮಹಾವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಮ ಪುರಾಣದರ್ಥವನೋದಿ ಲಿಂಗ ಉಂಟು, ಇಲ್ಲೆಂಬ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಂತಿರಲಿ.

---

[65] https://www.shabdkosh.com/

ಷಡುಶೈವರು ಹಂಚಾಗಿ ಹೋದರು. ಎಂತು ನಿಜಲಿಂಗವಂತಂಗೆ ಸರಿಯೆಂಬೆ ಅದ್ವೈತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಾರಾಧನೆ ಹುಸಿಯೆಂದು ಬುದ್ಧಿ ತಪ್ಪಿ ಕ್ರಮಗೆಟ್ಟು ಹೋದರು, ಬ್ರಹ್ಮ ನಾನೆಂದು ಶಿರವ ಹೋಗಾಡಿಕೊಂಡನು, ಬ್ರಹ್ಮಾದಿದೇವತೆಗಳು ಮಹಾಲಿಂಗಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿ ಹೋದರು, ಹಮ್ಮಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಕೂಡಲಸಂಗನ ಶರಣರು ಜಂಗವಂದ್ಯರಾದರು.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಎಂದರೇನು,66 ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಎಂದರೇನು, ಬ್ರಹ್ಮನಾಭಿ ಎಂದರೇನು, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಹೇಗೆ ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುತ್ತದೆ, ಕೂಡಿಸುವ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆ ವಾಯು, ಹೇಗೆ ವಾಯುವನ್ನು 'ಈ' ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಸೆಳೆದಾಗ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನು ತುಂಬಿ, ಮಣಿ ಪೂರಕ ಚಕ್ರವನು ತುಂಬಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನಾಭಿಯನು ಒಳಸೆಳೆದು ಸ್ವಾಧೀಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರದ ಮುಖೇನ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಬಳಿ ಬಂಧು ಅಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಅಲ್ಲಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ 'ಶ' ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರಿತವನಿಗೆ ಸಮೃದ್ದಿಯ ಹೂವಿನ ಸಂಗಮ ದೇವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಆಗುವುದು ಅದುವೇ ಕೂಡಲಸಂಗನು ಎಂದು, ಅವನಿಗೆ ಶರಣಾದವರೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಂದ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಬಸವಣ್ಣನವರು. ನಿಜ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಅಂದು ಅನೇಕರು ಲಿಂಗದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮನ ನೊಂದು ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಬಸವಣ್ಣನವರು.

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1   ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 606 - ಚತುರ್ವೇದಿಯಾದಡೇನು! ಲಿಂಗವಿಲ್ಲದವನೆ ಹೊಲೆಯ (ಹೊಲಸುತಿನ್ನುವವನು)! ಶ್ವಪಚನಾದಡೇನು (ನಾಯಿ ಮಾಂಸಾ ಭಕ್ಷಕನು) ಲಿಂಗವಿದ್ದವನೆ ವಾರಣಾಸಿ (ವಾರಣಾಸಿ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ನೀನು ಅಪಾಯಕಾರಿ')! ಆತನ ನುಡಿಗಡಣ (ಮಾತುಗಳು) ಲೇಸು, ಆತ ಜಗಕ್ಕೆ ಪಾವನ, ಆತನ ಪ್ರಸಾದವೆನಗೆ ಅಮೃತಸೇವನೆ. ನ ಮೇ ಪ್ರಿಯಶ್ಚತುರ್ವೇದೀ ಮದ್ಭಕ್ತಃ ಶ್ವಪಚೋಪಿ ವಾ| ತಸ್ಮೈ ದೇಯಂ ತತೋ ಗ್ರಾಹ್ಯಂ ಸ ಚ ಪೂಜ್ಯೋ ಯಥಾಹ್ಯಹಂ|| ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವರನರಿದು ಪೂಜಿಸಿದಾತ ಷಡುದರುಶನಕ್ಕಧಿಕ, ಜಗಕ್ಕೆ ಪಾವನ ನೋಡಾ.

ನ ಮೇ ಪ್ರಿಯಶ್ಚತುರ್ವೇದೀ ಮದ್ಭಕ್ತಃ ಶ್ವಪಚೋಪಿ ವಾ|
ತಸ್ಮೈ ದೇಯಂ ತತೋ ಗ್ರಾಹ್ಯಂ ಸ ಚ ಪೂಜ್ಯೋ ಯಥಾಹ್ಯಹಂ||

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- ನ (ಅಲ್ಲ ಖಾಲಿ, ಉತ್ಸುಕರಲ್ಲ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅವಿಭಜಿತ, ಅದೇ, ಸಂಪತ್ತು, ಸಮೃದ್ಧಿ) ಮೇ (ಅಹಮ್, ಸೋ ಹಮ್, ನಾನು ಇಲ್ಲಿ) ಪ್ರಿಯ (ಆಹ್ಲಾದಕರ, ಒಪ್ಪುವ, ಪ್ರೀತಿಯ, ಇಷ್ಟವಾದ, ಸ್ವಾಗತ, ನೆಚ್ಚಿನ, ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ; ಸಂತೋಷಕರ,) ಶ (ಸ್ ಯಾ ಷ್ ಎಂಬ ಧ್ವನಿಯ) ಚತುರ್ವೇದೀ (ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳ) ಮದ್ (ಸಂತೋಷಿಸುವ) ಭಕ್ತ (ನಿಷ್ಟೆಯುಳ್ಳವನು) ಶ್ವಪಚೋಪಿ67 ಶ್ವ (ಹಂಸ) ಪ (ವಾಯು) ಚೋ (ಕತ್ತರಿಸಿ) ಪಿ (ಚಲಿಸುವ) ವಾ (ಚಲನೆಯ, ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ) | ತಸ್ಮೈ (ಅವನಿಗೆ, ತದನಂತರ) ದೇಯಂ (ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕಿದೆ) ತತೋ (ಅದನ್ನು) ಗ್ರಾಹ್ಯಂ (ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೋ) ಸ (ವಾಯು, ಜ್ಞಾನ, ಹಾವು, ಧ್ಯಾನ) ಚ (ಮತ್ತು) ಪೂಜ್ಯೋ (ಆರಾಧಿಸುವ) ಯಥಾ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ) ಹ್ಯ (ಈ ಹಿಂದೆ ಜರುಗಿದ) ಹಂ (ಗೌರವಿಸು)||

---

[66] ಆಧಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಶಿವ ಮಾನಸ ಪೂಜಾ ಓದಿ ವಿಶುದ್ದ ಚಕ್ರದ ಮಣಿ ಕಂಟನೇ ಲಿಂಗವೆಂದರಿಯಬಹುದು. **ಲಿಂಗ = ಲಿङ्ग** = ಲಿ ङ ग = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ **"ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ"** ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು.

[67] ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುವಾದಿಸಬಹುದು ಶ್ವಪಚ್ (ನಾಯಿ ಮಾಂಸಾ ಭಕ್ಷಕರು, ಕೀಳು ಜಾತಿಯವ) ಯೋಪಿ (ನಾಶಕರು)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳ ಸಮೃದ್ಧಿ ಸೋ ಹಮ್, ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ, ಸಂತೋಷಿಸುವ ಶ ಎಂಬ ಧ್ವನಿಯ ಹಂಸ ವಾಯು ಕತ್ತರಿಸಿ ಚಲಿಸುವ ನಿಷ್ಠೆಯುಳ್ಳವನು. ತದನಂತರ ಆರಾಧಿಸುವ ಧ್ಯಾನ ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ಹಿಂದೆ ಜರುಗಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಂತೆ ಗೌರವಿಸಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಪಚ್ ಎಂದರೆ ಕೀಳು ಜಾತಿಯವ ಎಂದೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಶ್ವ ಎಂದರೆ ಹಂಸ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ, ಸೋ ಹಮ್ ಎನ್ನುವುದೇ ಗಾಯತ್ರಿ ಅಜಪ ಹಂಸ ಮಂತ್ರ. ಯದ್ ಬಾವಮ್ ತದ್ ಭವತಿ ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೋರೋ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಮಾತು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಜವಲ್ಲವೇ. ಇಲ್ಲಿ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣ ನವರು ವೇದಗಳ ಮೂಲ ಸೋ ಹಮ್ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಜರುಗಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಂತೆ ಗೌರವಿಸಿ ಎಂದರೆ ವೇದಗಳಾದಿಯಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಉದಾಹರಿತವಾಗಿ ರಚನೆಯಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರು ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ವೇದವನ್ನು ಓದಿದವನಾದರೂ ಲಿಂಗವನ್ನರಿಯದವನು (ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅರಿಯದವನು) ಹೊಲಸನ್ನು ತಿನ್ನುವವನು. ನಾಯಿ ಮಾಂಸಭಕ್ಷಕನಾಗಿ ನೀನು ಲಿಂಗದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಿರುವವನಾದರೂ ನೀನು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಅಮೃತವು ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ಪಾವನ ಲಿಂಗ ಎಂದು ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದ ಮಣಿ ಕಂಟನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಆಧಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಶಿವ ಮಾನಸ ಪೂಜಾ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಪೂರ್ತಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಬರೆದು ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದರೆ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವನನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು, ಹಾಗೆ ಪೂಜಿಸಿದಾತ / ಸಮೀಪಿಸಿದಾತ ಆರು ತತ್ವಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕನು, ಜಗಕ್ಕೆ ಪಾವನನು ನೋಡಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಸವೇಶ್ವರರು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. "......ವೇದವನೋದಿದವರು ಲಿಂಗವನೊಲಿಸಿ ತೋರಿರೋ."68 ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ "....ಮಹಾಘನಲಿಂಗದ ಬೆಳಗು ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ, (ಭಾವಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ) ವೇದ್ಯವಾದ ಬಳಿಕ ಸರ್ವಾಂಗಲಿಂಗ, ಕೂಡಲಸಂಗಯ್ಯಾ ನಿಮ್ಮ ಶರಣಂಗೆ".69 ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕೂಡಲ ಸಂಗಯ್ಯನ ಶರಣಂಗೆ (ಅರಿತವನಿಗೆ) ದೇಹದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸರ್ವ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ನಾಡಿ ಲಿಂಗ (ವಾಯು) ಸ್ವರೂಪವು (ಅದರ ಮಹತ್ವವು) ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದು, ಎಂಬುದೇ ನಿಗೂಡ ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ "ಗೀತವ ಹಾಡಿದಡೇನು, ಶಾಸ್ತ್ರ-ಪುರಾಣವ ಕೇಳಿದಡೇನು, ವೇದವೇದಾಂತವ ನೋಡಿದಡೇನು ಮನವೊಲಿದು ಲಿಂಗಜಂಗಮವ (ಚಲಿಸುವ ಲಿಂಗ ವಾಯುವ) ಪೂಜಿಸಲರಿಯದವರು (ಸಮೀಪಿಸಲರಿಯ-ದವನು) ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾ)ಜ್ಞರಾದಡೇನು (ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದರೇನು) ಭಕ್ತಿಲ್ಲದವರನೊಲ್ಲ (ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬಿಂದುವನ್ನ ನೋಡದವನೊಲ್ಲ) ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ".70 ಅಂದರೆ ಚಲಿಸುವ ಲಿಂಗ (ವಾಯು) ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಸಮೀಪಿಸಲರಿಯದವನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಬಿಂದುವನ್ನು ನೋಡಲರಿಯದವನು ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನ ಅರಿಯಲಾರನು ಎಂಬುದೇ ಬಸವೇಶ್ವರರ ವಚನ ಸಾರ. ಇನ್ನೊಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ "..........ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಯ್ಯಾ ನಿಮ್ಮ ಪೂಜಿಸಿದ ಫಲ ಕೈಯ ಮೇಲೆ".71 ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವಯ್ಯನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದ ಫಲ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದೆಂದರೆ, ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಗಮದಿಂದ ಮನುಜನ ಆರೋಗ್ಯ, ಜ್ಞಾನ ಬದಲಾಗುವುದು, ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹಸ್ತ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

[68] ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ – ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ 1, ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ 601.
[69] ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ – ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ 1, ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ 1063.
[70] ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ – ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ 1, ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ 188.
[71] ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ – ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ 1, ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ 170.

ಬಸವಣ್ಣನವರು. ಬಲ ಹಸ್ತ ರೇಖೆಯು ಶೇಖಡ 60 ಭಾಗ ಮನುಜನೇ ಆಂತರ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಬದಲಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಡಭಾಗವು ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮದಿಂದ ಪಡೆದ ಭಾಗ್ಯವಾದರೆ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಯ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಬಲ ಹಸ್ತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಲ್ಲವರು. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು.

ಆಧುನಿಕ ವಚನಕಾರರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬೀರಿದ ಬೆಳಕು ಅದ್ಬುತ

ಮಾನವ ದೇಹವೊಂದು ಅಗಾಧಯಂತ್ರ, ಜಟಿಲತೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅಭೇದ್ಯ, ಇದೊಂದು ಜೀವಾಣುಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ ಒಂದೊಂದು ಜೀವಾಣುವು ಪುಟ್ಟ ವಿಶ್ವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಶ್ವ, ಮಿದುಳಿನಲಿ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾವಿರಕೋಟಿ. ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಗಣಿತ. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನಡೆಯುವದು ದೇಹಯಂತ್ರ. ಮಿದುಳಿನ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ದೇಶನ, ಮಿದುಳಿನ ಸಾರಸರ್ವಸ್ವವೇ ಮನಸ್ಸು ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ದೈವೀಕರಿಸಿ, ಮನವನು ದೈವೀಕರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನೇ ದೇವಾಲಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರು ನಮ್ಮ ಶರಣರು. ಜೀವಾಣುವೊಂದೊಂದೂ ಲಿಂಗಮಯ ಆಗಲೇ ಆಯಿತು ಸರ್ವಾಂಗ ಲಿಂಗಸ್ಥಲಸಿದ್ಧಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವೇ ಆಯಿತು ಜೀವನುಸಿರು. ಈ ಅಘಟಿತ ಘಟಿತವ ಮಾಡಿದ ಶರಣರ ಶ್ರೀಪಾದಕ್ಕೆ ನಮೋನಮೋ ಎನುತಿರ್ದೆನಯ್ಯ ಇಷ್ಟಲಿಂಗರೂಪಿ ಹಂಪೆಯ ವಿರೂಪಾಕ್ಷೇಶ್ವರ. - ಪ್ರೊ. ಬಿ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ

ದೇಹವೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕಾರಖಾನೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಜೀವಕ್ಕಾಧಾರ, ಹೃದಯ ಮಿದುಳುಗಳೇ ಇವಕ್ಕಾಧಾರ, ಇದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಾರಾಸಾರ. ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲಾಧಾರ ಆತ್ಮವೇ ದೇಹಯಂತ್ರವಾಹಕ ಇದು ತತ್ವಜ್ಞಾನದ ಸಾರ. ಆತ್ಮದಿಂದ ಜೀವ ಸೃಷ್ಟಿ ಜೀವವೇ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ. ಹೃದಯವೇ ಇದರ ಸ್ಥಾನ. ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವೇ ಭಾವಲಿಂಗ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದ ಕರವಿಷ್ಟಲಿಂಗ ಸಂಕೇತ ತ್ರಿಲಿಂಗಗಳಿಗೆ ದೇಹವೇ ಆಶ್ರಯ ಇದು ಕಾರಣ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ. ಇದು ವಿಜ್ಞಾನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಇದನರಿತು ಶರಣಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕಯ್ಯ ಇಷ್ಟಲಿಂಗರೂಪಿ ಹಂಪೆಯ ವಿರೂಪಾಕ್ಷೇಶ್ವರ. - ಪ್ರೊ. ಬಿ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ

ಯೋಗವೊಂದು ವಿಜ್ಞಾನವಯ್ಯ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯ ಇವು ದೇಹಸ್ಥ ದಶವಾಯುಗಳಯ್ಯ, ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಸೂತ್ರಗಳಯ್ಯ, ದೇಹ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗಿವು ಮೂಲವಯ್ಯ, ಇದರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿವು ಮೂಲವಯ್ಯ, ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಾಲ್ಕಯ್ಯ, ಇವು ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಗೊತ್ತಯ್ಯ, ಜೀವ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಹೆಸರು ಬೇರೆ, ತತ್ವ ಒಂದೇ ಅಯ್ಯ ಇಷ್ಟಲಿಂಗರೂಪಿ ಹಂಪೆಯ ವಿರೂಪಾಕ್ಷೇಶ್ವರ. - ಪ್ರೊ. ಬಿ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ

ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ

ಇನ್ನು ನಾಡಿ ಧಾರಣೆ ಅದೆಂತೆಂದಡೆ;- ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳೊಳು, ಮೂವತ್ತೆರಡು ನಾಡಿಯೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಹೆವು. ಆ ಮೂವತ್ತೆರಡು ನಾಡಿಯೊಳು ಚತುರ್ದಶ ನಾಡಿಯೆ ಪ್ರಧಾನ ನಾಡಿಗಳಿಹವು. ಆ ಚತುರ್ದಶ ನಾಡಿಗಳೊಳು, ಮೂರು ನಾಡಿಯೆ ಮುಖ್ಯ ಆ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳೊಳು ಒಂದು ನಾಡಿಯೆ ಮುಖ್ಯ ಆ ಒಂದು ನಾಡಿಯನು ಯೋಗಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಯೆಂದು ಹೇಳುವರು ನೊಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಆ ಒಂದು ನಾಡಿಯೇ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಮೂಲಾಧಾರ ಮೊದಲಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಕಡೆಯಾಗಿ ನೆಲವಿನ ಹಾಂಗೆ ಕೆಳಗು ಮೇಲು ಬಂಧಿಸಿಕೊಂಡಿಹುದು ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಕಾಲು, ಕೈ, ನಡವುಗಳೆಲ್ಲವನು ತಾವರೆ ನೂಲಿನಹಾಂಗೆ ಎಂಭತ್ತುನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ಸಂಧಿಗಳ ಬಂಧಿಸಿಕೊಂಡಿಹುದು ನೋಡ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಂಗಳ. ಹೇಗೆ ಸರ್ವಾಂಗವೆಲ್ಲವನು ಭೇದಿಸಿ ಕೊಂಡಿಹವು, ಹಾಗೆ ಆಧಾರ ಚಕ್ರಂಗಳಾರನು ಹಾಯ್ದು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವ ಮುಟ್ಟಿ, ನಾದ ಬಿಂದುಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿಹುದು ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಅಗ್ನಿಮಂಡಲ, ಆದಿತ್ಯ ಮಂಡಲ, ಚಂದ್ರ ಮಂಡಲ ಎಂಬ ಮಂಡಲತ್ರಯಂಗಳ ಹಾಯ್ದು ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರ, ಶಿಖಾಚಕ್ರವ ಹಾಯ್ದು ಅ ಪಶ್ಚಿಮ ಚಕ್ರವ ಮುಟ್ಟಿ ಏಕನಾಡಿಯಾಗಿಹುದು ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಗಿ, ಪೊಕ್ಕು ಬೆರಸಿ, ಮಹಾ ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶನ ಕಾಂಬುದೇ ಅರಿವು ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ತಿಲದೊಳಗಣ ತೈಲದಂತೆ ಕ್ಷೀರದೊಳಗಣ ಘೃತದಂತೆ, ಪುಷ್ಪ ದೊಳೆಗಣ ಪರಿಮಳದಂತೆ, ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲವ ಶಿವನಂ ಬೆರಸಿ, ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಅಡಗಿ ನಿಂದ ನಿಲವು ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಾ.

ಇನ್ನು ವಾಯುಧಾರಣೆ ಅದೆಂತೆಂದಡೆ:- ಚತುರ್ದಶ ವಾಯುಗಳೊಳಗೆ ಪಂಚವಾಯುವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಹುದು. ಆ ಪಂಚವಾಯುಗಳೊಳಗೆ ದ್ವಿವಾಯುವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಹುದು ಆ ದ್ವಿವಾಯುವಿನೊಳಗೆ ಏಕವಾಯುವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಹುದು. ಆ ಏಕವಾಯುವೇ ಚತುರ್ದಶವಾಯುವಾಗಿ ಚರಿಸುತ್ತಿಹುದು ನೋಡಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಎಂಬತ್ತೆಂಟು ಕೋಟಿ ರೋಮದ್ವಾರಂಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ನೆಲೆಯೆಂದು ಒಳಗೆ ತುಂಬುವದು ನೋಡಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮ ದೇವಾ,

ಆ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಸುವ ಭೇದವನರಿದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಳವ ಪೊಕ್ಕು ಮಹಾಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಲಿಂಗವ ಕಂಡು ಬೆರಸಿ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ನಿಂದ ಶರಣನು ಮಹಾಜ್ಞಾನಿ ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಪಿಂಗಳವ ಮುಚ್ಚಿ ಈಡೆಯಲ್ಲ ತೆರೆದು ಪಿಂಗಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬಿಡುವುದು. ಈಡೆಯ ಮುಚ್ಚಿ ಪಿಂಗಳೆಯಲ್ಲಿ ತೆರದು ಈಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಬಿಡುವುದು. ಹೀಂಗೆ ತೆರೆದು ಬಿಡಿಸಿದರೆ ಉಕ್ಕುವದು ಕಾಣಾ ಪೂರಕದೊಳು ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ರೇಚಿಸುವ ಹಾಗೆ ಪೂರಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ತ್ರಾಸಿನ ನಾಲಿಗೆಯ ಹಾಗೆ ಸಮನಹೆದು. ಕುಂಭಕದೊಳಂ ನೆರೆ ನೋಟವ ನೋಡಿದರೆ ತುಂಬಿಹುದು ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕದ ಕಾಲಕೊಯ್ದರೆ ತ್ರಾಸಿನ ಹಾಗೆ ತತ್ವವಹುದು ಕಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಾಯುವಿನ ಕಾಲವನರಿದಡಗಿ ಬೆರಸಿ ನಿಂದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಅನೇಕ ಕಾಲ ಇಹುದು ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಸಕಲ ವೇದಾಗಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪುರಾಣಗಳೆಲ್ಲ ಸಂಕಲ್ಪವಿಕಲ್ಪ ಭ್ರಾಂತಿಭ್ರಮೆಯ ಕೆಡಿಸಲರಿಯವಾಗಿ ಅರಿದು ಅದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಗಿಹನು ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಹೋಗುವ ವಾಯುವ ಹೊದ್ದಿದಕೆ ಶಿವನಹುದು ನೋಡಾ | ಇಳಿವ ವಾಯುವಿಂಗೆ ಈಡೆ ಪಿಂಗಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಸುನ ಪವನವ ಸೂಸಲಿಯ್ಯದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಕೂಡುವನು ಕಾಣಾ ಶಿವನ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮ ದೇವಾ.

ಮುನ್ನ ಅನಂತಕೋಟಿಕಾಲ ತಪವಮಾಡಿದಾತಂಗಲ್ಲದೆ ಯೋಗ ಅಳವಲ್ಲ, ಮುನ್ನ ಅನಂತಕೋಟಿಕಾಲ ವ್ರತ ತಪವ ಮಾಡಿ, ಈಗ ಅರಿದು ಅನುಭವಿಸುವದೆ ಅರಿವು ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಇನ್ನು ಅಗ್ನಿ ಧಾರಣೆ ಅದೆಂತೆಂದಡೆ, ಮೂಲಜ್ಯೋತಿಯನೆಬ್ಬಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಳದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯ ನಡರಿ, ಸಹಸ್ರದಳಮಂಟಪವಹಾಯ್ದು ಆ ಜ್ಯೋತಿಯೊಳು ಪರಿಣಾಮಿಸುತ್ತಿರ್ದ ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಾ.

ಕಾಲಾಗ್ನಿಯನೆಬ್ಬಿಸಿ, ಕಮಲನಾಳದ ತುದಿಯನಡರಿ, ಕರ್ಮವನುಂಡು ಮಹಾಜ್ಯೋತಿಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿ ಬಯಲಾದೆ ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಾ.

ಮಹಾವಾಯುವಂ ಪಿಡಿದು ಮೂಲ ಗುಂಡಿಗೆಯೊಳಗಣ ಮೂಲ ಜ್ವಾಲೆಯನೆಬ್ಬಿಸಿ, ಮೇಲಣ ಬಯಲಬಾಗಿಲವ ತೆರೆದು ಹೊಕ್ಕು ಮಹಾಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಬಯಲಾದೆ ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮ ಜೀವಾ.

ಅರಿವಿನೊಳಗೆ ಅರಿವ ತುಂಬಿದರೆ ಮನೆಯ ಹೋಹುದಕ್ಕೆ ಮಹಾ ಸುಲಭ ನೋಡಾ! ಪರದಲ್ಲಿ ಮನವ. ಸಿಲುಕಿಸಿ ನಾಶಕಾಗ್ರದ ಮೇಲೆ ನಯನಾಂಬುಧಿಯ ತುಂಬಿ ಮೂಲಜ್ವಾಲೆಯ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಳದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯನಡರಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಮೂಲಾಧಾರ ಮಂಡಲದ ಶ್ವಾಸವ ಹಿಡಿದು ಹೊರಡಲೀಯ್ಯದೆ ಸಾಧಿಸುವ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೇಲೆ ಕೊಡ ನಕ್ಕಿತು ನೋಡಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಶಿವಾಗಮ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾಂತಶಿಖಾಮಣಿ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಕಿತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಉಮಯಾ ಸಮಮಾಸೀನಂ | ಲೋಕಜಾಲ ಕುಟುಂಬಯಾ!
ಆಪೂರ್ವ ರೂಪಮ ಭಜನ್ | ಪರಿವಾರಾಃ ಸಮಂ ತತಃ||
ಶಂಭೋಃ ಧರ್ಮಚಾರಿಣೀ। ದೇನೀ ನಮಸ್ತೇ ನಮಸ್ತೇ ನಮಃ||
ಪರಾಸ್ಯ ಶಕ್ತಿಃರ್ವಿವಿಧೈವಶ್ರೂಯತೇ! ಜ್ಞಾನಬಲ ಕ್ರಿಯಾಚ||
|| ಪಿಂಡಾಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಯೋರೈಕ್ಯಂ |

ವಿವರಣೆ:- ಭೋ! ಭುವನೇಶ್ವರಿ, ಓಂಕಾರ ಸ್ವರೂಪಿಣೀ! ಭುವನಾಂಡಕೋಟಗಳ ಅಧಿಪತಿ ಮುಕ್ಕಣ್ಣೇಶ್ವರನ ಆರ್ದಾಂಗಿ, ಶಿವನ ಅರ್ಧಾಂಗಿ, ಪಾರ್ಶ್ವವರ್ತಿನಿಯಾಗಿ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ನಿತ್ಯ ಪರಿಪೂರ್ಣಳಾದ ಜಗದಾಂಬಿಕೆಯೇ ಶರಣು. ಶರಣು. ನಿನ್ನ ಅಗಣಿತ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಚತುರ್ವೇದಗಳು ಅಹೋ ರಾತ್ರಿ ಅಖಂಡವಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂ ಸ್ತುತಿಸುತ್ತಲಿರುವುವು, ಶೃತಿಯು ನಿನ್ನ ಆಗಣಿತ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು, ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಿರುವಳು, ಚಿಚ್ಛಕ್ತಿಯುತಳಾದ ನೀನು, ಜಗತ್ಸೃಷ್ಠಿಗೆ ಉನ್ಮುಖಳಾದಾಗ ನಿನ್ನ ಗರ್ಭ ಸುಧಾಂಬುಧಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪದಂತೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮೈದೋರಿ, ಆದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಜ್ಞಾನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಗಳು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿರುವುವು. ತದಂಗವಾಗಿ, ಸನಾತನ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ, ಈ ಅಖಂಡ ಮಹೀಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲೂ ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತಲಿರುವುದು, ಅನಂತ ಕೋಟ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಪರಾಶಕ್ತಿ, ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿ "ಕುಂಡಲಿನಿ" ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಪಾಯು ಮೇಢ್ರಗಳ ಮಧ್ಯೇ ಅಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯೇ ವಿರಾಜಿಸುವ "ಸ್ವಯಂಭು ಲಿಂಗವನ್ನು" ಮೂರುವರೆ ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಿ ಕೊಂಡಿರುವಳು, ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಹೆಡೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಂಡಿರುವಳು. ಧ್ಯಾನಾರೂಢರಾದ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು, ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾನಿಶಿಷ್ಟರಾದ ಸದ್ಭಕ್ತರು, ಅವ್ಯಭಿಚಾರಿಣಿ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗದಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿ ರೇಚಕ, ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಬಂಧನದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಬಾಯನ್ನು ಕಂದರ್ಪಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಉದ್ದೀಪನ ಗೊಳಿಸಲು, ಮುಚ್ಚಿರುವ ಆ ಹೆಡೆ ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿಂದೇಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಪಿಂಡ ನಾಮಕ ಜೀವಾತ್ಮನು, ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಊರ್ಧ್ವದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಶಿವಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಏರುತ್ತಾ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞ್ಯಾರೂಪ ಷಡ್ ಚಕ್ರಗಳ ರಾಜಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹಾದು,

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೇಲ್ತುದಿ, ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಜ್ಞಾನ ಕ್ರಿಯಾ ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರದೀಪ್ತನಾದ ಆಂಗನು, ಮೇಲುಕ್ತ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಲೇ, ಅಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ರಂಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿಲ್ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ, ಜ್ಯೋತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಕರ್ಪೂರ ಪರಂಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಗುವಂತೆ ಚಿಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಕೃಪಾನುಗ್ರಹದಿಂದ ಅಂಗನು ಲಿಂಗಮಯನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವನು.

ಅಧ್ಯಾಯ -16
ಭಾರತದ ಋಷಿವರ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಬೋಧನೆಗಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಮರೆಮಾಡಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ

ವೇದ ಬೋಧನೆಗಳ ರಹಸ್ಯವು ಎರಡು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ, ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು. ಯೋಗ, ಹಠ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಆಯುರ್ವೇದ ಇವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಕೆಲವು ವೈದಿಕ ಬೋಧನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ? ಅದು ವೇದಾಧ್ಯಯನದಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನವೇ? ಆ ಜ್ಞಾನವು ಪುರಾಣ, ಉಪನಿಷತ್ತು ಮತ್ತು ಇತರ ಸನಾತನ ಧರ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆಯೇ? ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪುರಾತನರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದು ಅಥವಾ ದೇಶ ಸುತ್ತು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ವೇದದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸದ/ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾದ ಬೋಧನೆಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ನಂತರದಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಇನ್ನೂ ತಲುಪಿಲ್ಲ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸನಾತನ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಮಾತ್ರ ಇಂತಹ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದೆ. ಅನಾಗರಿಕ ಆರಾಧನೆಗಳ ಆಗಮನವು ಇತರ ಜೀವನ ವಿಧಾನದ ಕಡೆಗೆ ದ್ವೇಷದೊಂದಿಗೆ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡ ಅನೇಕ ಹಿಂದೂ ಇತಿಹಾಸಕಾರ ಗಣ್ಯರನ್ನು ಅಂತಹ ಅನಾಗರೀಕರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಮೂಲಭೂತ ಸಭ್ಯತೆಯಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯಿಲ್ಲದ ಆ ಅನಾಗರಿಕ ಪಂಥಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ, ಕ್ರೂರ ಕಾಮಕ್ಕಾಗಿ ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಹಿಂದೂ ಗಣ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನೆಯು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಮರೆಮಾಡಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಸಾಯಣ್ಣನವರ ಅನುವಾದವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಜ್ಞದ ಉಲ್ಲೇಖದೊಂದಿಗೆ ಆಚರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವೇದ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಾನವ ಕ್ರಿಯೆ, "ಶ್ರೇಷ್ಠತಮ ಕರ್ಮ" ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಡಾ. ತುಳಸಿ ರಾಮ್ ಶರ್ಮಾ ತಮ್ಮ ವೇದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ವೇದಗಳಂತಹ ಭಾರತೀಯ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಲು ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಲು ಆದರ್ಶ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಪದವನ್ನು ಅದರ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು, ಒಂದು ಮೂಲ, ಅಥವಾ ಪದದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪದದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪುನರ್ರಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಂತರ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ, ಎಂದು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು, ಅದು ನಿಖರವಾಗಿ ಯಾಶ್ಕಾಚಾರ್ಯ, ಪಾಣಿನಿ, ಪತಂಜಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ರವರ ವಿಧಾನವಾಗಿತ್ತು."

ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೋ ಹೇಳಿದ್ದೇನು

ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೋ ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ, ಯೋಗ ಗುರು, ಮಹರ್ಷಿ, ಕವಿ, ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತಾವಾದಿಯಾಗಿದ್ದವರು. ಅವರು ತಮ್ಮ "ಹೈಮ್ಸ್ ಟು ಮಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈರ್" ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕಾರನಾದ ಸಾಯಣ್ಣ ವೇದದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸತ್ಯ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ" ಅವರು ಮಾತಿನಂತೆ "ಅತೀಂದ್ರಿಯತೆಯ ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯ ಕಾಳಜಿಯು ಸ್ವಯಂ-ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ವಿಶ್ವ-ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿತ್ತು; ಬಾಹ್ಯ ಭೌತಿಕ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲ್ಮೈ ಹಿಂದೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡರು, ಅದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರ ಅತ್ಯುನ್ನತ ವ್ಯವಹಾರವಾಗಿತ್ತು. "ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂಬುದು ಅವರ ಮಹಾನ್ ನಿಯಮವಾಗಿತ್ತು, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಆತ್ಮವು ಮಹಾನ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಗತ್ಯವಾಯಿತು, ಮಾನವನಿಗೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ವಿಷಯವಾಯಿತು. ಸತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ವಾಸ್ತವ ಮತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರ ದೊಡ್ಡ ಆಶಯವಾಗಿತ್ತು".

ವೈದಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೋ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವು ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಅವರ ಸ್ವಂತ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ "ಹೈಮ್ಸ್ ಟು ಮಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈರ್" ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ಅವರು ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಗದ ಶಕ್ತಿಗಳು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಗೂಢ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು ಮತ್ತು ಈ ನಿಗೂಢ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅವರ ಬಲವಾದ ಕಾಳಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ತರಬೇತಿ, ಶಿಸ್ತು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ; ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಕಠಿಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪುರುಷರು ಈ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅದು ತನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ; ಈ ಜ್ಞಾನ, ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಸತ್ಯದಿಂದ ಸುಳ್ಳಿನ ಕಡೆಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗುರುಗಳಿಂದ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಮುಸುಕಿನ ಹಿಂದೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ರಹಸ್ಯಗಳು ಆಶ್ರಯಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಕೇತಗಳ ಮುಸುಕನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ, ಮಾತಿನ ಸೂತ್ರಗಳು ಸಹ ಪ್ರಾರಂಭಿಕರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬಲ್ಲವು ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟವು ಅದು ಅವರ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಅತೀಂದ್ರಿಯತೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿತ್ತು. ವೇದದ ಕವಿ-ದರ್ಶಿಗಳಾದ ಋಷಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಪುರುಷರು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗದ ಮಹಾನ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ನಿಗೂಢ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷರು, ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿದ ಪುರುಷರು ಎಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಅವರ ವಂಶಸ್ಥರು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ರಹಸ್ಯ ದೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ದಾರೆಯೆರೆದರು."

ಉಪನಿಷತ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ವೈದಿಕ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅರಬಿಂದೋ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "........ ಅವರ ರಹಸ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಕರು ದೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ... ನಾವು ಯಾಶ್ಕಾಚಾರ್ಯರ ಸುಳಿವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವೇದದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಋಷಿಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು "ಕಾಲಜ್ಞಾನಿ-ಜ್ಞಾನಗಳು, ರಹಸ್ಯ ಪದಗಳು" ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಪುರಾತನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ನಮಗೆ ಸಿಗುವ

ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ಅಲ್ಲವಾದರೆ ವೇದವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮೊಹರು ಮಾಡಿದ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ; ವ್ಯಾಕರಣಕಾರರು, ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು (ಶಬ್ದ ಇತಿಹಾಸ ಅಧ್ಯಯನ ಶಾಸ್ತ್ರ), ಪಾಂಡಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ಊಹೆಗಳು ನಮಗೆ ಮೊಹರು ಮಾಡಿದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. .... ವೇದ ಋಷಿಗಳು ಅವರ ಮಂತ್ರಗಳು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ಗುಪ್ತ ಸ್ಥರಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಈ ರಹಸ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ವೇದದ ಪದಗಳನ್ನು ಅದರ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ಒಬ್ಬ ದಾರ್ಶನಿಕ ಅಥವಾ ಅತೀಂದ್ರಿಯತೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಬಹುದು; ಇತರರಿಂದ ಶ್ಲೋಕಗಳು ತಮ್ಮ ಗುಪ್ತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. .... ಪವಿತ್ರ ಸ್ತೋತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವಿತ್ತು ಮತ್ತು ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ, ಒಬ್ಬರು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಏರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ".

ಮಹರ್ಷಿ ಅರಬಿಂದೋ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ "ಹೈಮ್ಸ್ ಟು ಮಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈರ್" ನಲ್ಲಿ ಯಶಿಕಾಚಾರ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ "ಋಷಿಗಳು ಸತ್ಯವನ್ನು, ವಸ್ತುಗಳ ನಿಜವಾದ ನಿಯಮವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರು"; ಅರಬಿಂದೋ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ನಂತರ ವೇದದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಬಹುತೇಕ ಕಳೆದುಹೋಯಿತು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಋಷಿಗಳು ಅದನ್ನು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ದೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉಳಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿರುಕ್ತ ಮತ್ತು ಇತರ ವೇದಾಂಗಗಳಂತಹದ್ದರಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕಲು ಬಳಸಬೇಕಾಯಿತು." ... "ವೇದದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು" ಎಂಬ ಯಶಿಕಾಚಾರ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೇ "ಈ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾದವರಿಗೆ ಈ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಹ್ಯ ಸಹಾಯಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೋ ಅವರು ತಮ್ಮ "ವೇದದ ರಹಸ್ಯಗಳು" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ಅತೀಂದ್ರಿಯತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪವಿತ್ರತೆ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆ ಮತ್ತು ದೇವರುಗಳ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ. .... ವೇದದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಮುಕ್ತ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಯಾವುದೇ ಕೊಡುಗೆ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ". ..... "ಆರ್ಯ ಸಮಾಜದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಅವರು ವೇದವನ್ನು ಜೀವಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥವಾಗಿ ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಮಾಡಿದ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ದಯಾನಂದ ಅವರು ಹಳೆಯ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಚಿತ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿರುಕ್ತ ಆಧಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ದಯಾನಂದರ ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವು ವೇದಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕ, ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ."

ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದರು ಸೂರ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೇದಗಳ ವಯಸ್ಸನ್ನು 2010 ರಲ್ಲಿ 1, 96, 08, 53, 110 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮುಲ್ಲರ್ ಪ್ರಕಾರ 3200 ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮುಲ್ಲರ್ 1890 ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ "ವೇದಗಳ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಹರ್ಷಿ ಅರಬಿಂದೋ ಅವರ ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಗೀತಾ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದರು. ..... ಅಲಿಪೋರ್ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಏಕಾಂತ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೋರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ರೂಪಾಂತರವನ್ನು ಮಾಡಿತು. .... "ನನ್ನ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲವೆಂದರೆ ನಾನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹರಿಯುವ ಜ್ಞಾನ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾನು ಆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಉನ್ನತ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ; ಉನ್ನತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಂದ

ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪ್ರಬಲವಾದ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಇಳಿದವು, ಅದು ನೇರ ಜ್ಞಾನದ ಸಮುದ್ರವಾಗಿ ಉಬ್ಬಿತು, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನನ್ನು ಅನುಭವವಾಗಿ ಭಾಷಾಂತರಿಸುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ಅವು ಅನುಭವದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಇತರ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅನುಗುಣವಾದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಗಳಾಗಿವೆ". .... "ಋಷಿಗಳು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು". .... "ಋಷಿಗಳು ಪ್ರೇರಿತ ಚಿಂತಕರು, ಅನುಮಾನಾತ್ಮಕ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯ-ಅಧೀನದ ಯಾವುದೇ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಶಕ್ತಿಯು ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿತ್ತು; ದೇವರೊಂದಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಾ, ಅವರು ಅಗಣಿತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ನಿಪುಣರು ಆಗಿದ್ದರು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಕೋಪವು ಜನರನ್ನು ಸ್ಫೋಟಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರು ಶಾಪವನ್ನು ಹೇಳಲು ತಮ್ಮ ತುಟಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಜಗತ್ತು ಕೂಡ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ."

ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವುದು

ಭಗವದ್ಗೀತಾ - ಅಧ್ಯಾಯ 15 ರಲ್ಲಿ - ಪೂಜ್ಯರಾದ ಡಾ. ಭನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ 4 ಲಕ್ಷದ 32 ಸಾವಿರ ಅಕ್ಷರಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನರ ಪ್ರಕಾರ ಒಮ್ಮೆ ಋಗ್ವೇದ ಓದಿದರೆ 4 ಲಕ್ಷದ 32 ಸಾವಿರ ಭಗವಂತನ ನಾಮವನ್ನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವೇದದ ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವುದು; ಪದದಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವುದು; ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವುದು. ಹೀಗೆ ವೇದವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಸಂದೇಶ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಲೌಕಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ".

ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಟ್ಟದ ವೇದಾರ್ಥ ಉಂಟು

ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕೆ.ಎಸ್. ನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ಯ ತಮ್ಮ ವೇದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪರಿಚಯ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯಜ್ಞವೂ ತ್ರಯೀವಿದ್ಯೆಯ ಸಂಕೇತವೇ. ಹೀಗೆ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಟ್ಟದ ವೇದಾರ್ಥ ಉಂಟೆಂಬುದು ಆನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಈಚಿನವರು ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ, ವೇದಗಳೆಲ್ಲ ಅರ್ಥ ಶೂನ್ಯ, ಸ್ತೋತ್ರಗಳೋ, ಕ್ರಿಯೆಗಳೋ, ಆಗಿವೆಯೆಂದು ವಾದ ಮಾಡುವುದು ಅವಿವೇಕದ ಪರಮಾವಧಿ. ಶ್ರೀ ಸಾಯಣಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಚತುರ್ವೇದ ಭಾಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಒಂದೇ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರುವುದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಸ್ವಯಂ ಯಜುಶ್ಶಾಖೆ-ಯವರಾದ ಅವರು ಸಹಜವಾಗಿಯೋ ಏನೋ ಯಾಜ್ಞಿಕಾರ್ಥದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವನ್ನು ತೋರಿಸಿದಂತಿದೆ. ಆದ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಮೇಲಿನ "ಅರ್ಥಗಳು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ, ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವೇದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದ ದುಷ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗುವಷ್ಟು ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬರೆದಿಟ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗುರುಮುಖದಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಿದರೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಬಾಧಕವೇನು? .... ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಇದನ್ನೂ ಗಮನಿಸದೆ ಸಾಯಣರನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ಅವರು ಬರೆದಷ್ಟನ್ನೇ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಅದನ್ನೇ ಅವರ "ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಶುಷ್ಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ (ಒಣ ಆಚರಣೆಗಳು) ಹೊರತು ವೇದದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ವಾದಿಸಿರುವುದನ್ನು ಅರವಿಂದಘೋಷರೂ, ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದರೂ ಮತ್ತು ಈಚಿನ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ ಮನಸಿಗೆ ಒಪ್ಪುವಂತೆ ಖಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ".

"ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಗೊಳಿಸುವಿಕೆ" ಯೋಗಿ ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದ್ದೇನು

ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ 30-05-1903 ರಿಂದ 31-07-1984 ರವರೆಗೆ ಇದ್ದವರು, ಇವರು ಭಾರತದ ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಕ, ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕ ಮತ್ತು ಬರಹಗಾರ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಕೆಲವು ಬರಹಗಳ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ:-

"ಓಶೋ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಜೈನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಗಳು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿಲ್ಲ, ಬೌದ್ಧ ಅತೀಂದ್ರಿಯರು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿಲ್ಲ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಅತೀಂದ್ರಿಯರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಸೂಫಿಗಳಿಗೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂಬ ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಹಿಂದೂ ಯೋಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ".

"ನಿಮ್ಮ ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ತಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದು. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ, ಅದರ ಜನ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಯೋಗವು ಸ್ವಯಂ-ಶಿಸ್ತಿನ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಪಂಚದ ಹಿಂದಿನ ವಾಸ್ತವತೆಗೆ ಅನುಸಂಧಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಸಾಮರಸ್ಯದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಿಸ್ತಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅತೀತವಾದ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ನಿಗೂಢ ಶಕ್ತಿ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಅದರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಿತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪುನರುಜ್ಜೀವ-ನಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ರೂಪಾಂತರವು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಸರ್ಪ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿರುವ ವೀರ್ಯ ದ್ರವವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಕಿರಣ ಶಕ್ತಿಯ ಜಲಪಾತದ ಹೊಳೆಯು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗತಕಾಲದ ಪ್ರವೀಣರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರಹಸ್ಯಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಇನ್ನೂ ಅಡಗಿರುವ ರಹಸ್ಯಗಳ ಉಸಿರು ಕಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು. ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿಲ್ಲ".

"ಹೀಗೆ ಇಡೀ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ತನಿಖೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಬಲವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿದ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಭಾರತದ ಇತರ ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವಿಕೆಯಿಂದ ಇಡೀ ವಿದ್ಯಮಾನದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬಹುದು, ಬುದ್ಧಿವಂತ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ".

"ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು, ಅಂದರೆ, ವಿಕಾಸಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಏರುವ ಅಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿವಂತ, ವಾಕ್ಚಾತುರ್ಯ ಮತ್ತು ಬಹುಮುಖ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಚೋದಿತ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನುರಿತರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಕುಲದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯು ಈ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈಗ, ಪರಮಾಣು ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯ ಹಿಂದಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ".

ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು ರಾಜಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಅಧಿಕೃತ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ

ಯೋಗದ ಕಠಿಣ ಶಿಸ್ತುಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ-ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ-ಎಲ್ಲಾ ಸುಪ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾವಯವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ...... ಹಠ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಗಲ್ಲದ ಕೆಲವು ಅಸಹಜ ಸ್ಥಾನಗಳು, ತೆಳು ಪೊರೆ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಮಾನತುಗೊಂಡ ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಶಿಸ್ತು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ಮರಣವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಹಠಯೋಗದ ತೀವ್ರ ಶಿಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. (ಹಠ ಯೋಗದ ಕುಂಬಕವನ್ನು ವೇದದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ, ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಅತೀ ಆಸೆ ಬೇಡ ಎಂದು ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.) ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಕೃತಿಯಾದ ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು ರಾಜಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಅಧಿಕೃತ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ.

ಪತಂಜಲಿಯು ವಿವರಿಸಿದ ಯೋಗವು ಎಂಟು ಹಂತಗಳು ಅಥವಾ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ - ಅಂದರೆ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಯೋಗ. .... ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು: ಯಮ, ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಟ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು: ನಿಯಮ, ಅಂದರೆ ದೈನಂದಿನ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶುದ್ಧತೆ, ತಪಸ್ಸು, ತೃಪ್ತಿ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನ, ದೇವರಿಗೆ ಭಕ್ತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಮೂರನೆಯದು ಆಸನ, ಅಂದರೆ ಭಂಗಿ ಅಥವಾ, ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕನೇ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಹಿಡಿತ. ಐದನೆಯದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಲು ಅಧೀನಗೊಳಿಸುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಿದ್ಧತೆ. ಆರನೆಯದು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಇದನ್ನು ಧಾರಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳನೆಯದು ಧ್ಯಾನ, ಅಂದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಸ್ಥಿರವಾದ, ಮುರಿಯದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಥವಾ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ, ಮತ್ತು ಎಂಟನೆಯದು ಸಮಾಧಿ, ಇದರರ್ಥ ಆಂತರಿಕ ವಾಸ್ತವದ ಭಾವಪರವಶ ಅಥವಾ ಮಗ್ನವಾದ ಚಿಂತನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ - ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಯ - ಗೌರವದ ಕೈಪಿಡಿಗಳಂತೆ - ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಎರಡು ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗಬೇಕು, ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ, ಅಂದರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೂಪ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಮಾಧಿ ಅಥವಾ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಖಂಡ ಗಮನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಿವೆ. ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿ ಏನೆಂದರೆ ಗಮನಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆಲೋಚಿಸಿದ ವಸ್ತು ಒಂದಾಗಿ ಬೆಸೆಯಬೇಕು. ಇದು ಕೇವಲ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು: ಒಂದೋ ವಸ್ತುವು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಋಷಿಯು ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ, ಅಥವಾ ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಗುರುತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಚಾರಗಳ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದೆ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಡುವುದು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಮುಖತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕಾರನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಆಲೋಚನಾ ಹೊಳೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಜಾರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ

ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಜಗತ್ತು ಇದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತಿರುಗಲು ಮತ್ತು ಚಲಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತವೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸುವಿಕೆ, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತರಲಾಗಿದೆ. ಆರನೆಯ ಪ್ರವಚನದ 25 ನೇ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ: "ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವನು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವನು ಏನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸದಿರಲಿ. ಚಂಚಲ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರವಾದ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅದನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವನು ಅದನ್ನು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲಿ." "ಒಳಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವವನು, ಒಳಗೆ ಸಂತೋಷಪಡುವವನು, ಒಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವವನು" ಎಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆ (5.24) ಹೇಳುತ್ತದೆ, " ಆ ಯೋಗಿಯು ಶಾಶ್ವತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಅವನು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಶಾಂತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ."

ವೇದಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಕಿಸದೆ ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣರು ಬಹುಪಾಲು ಸತ್ಯ ಹೊರಹಾಕಿದ್ದಾರೆ

"ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧರ (ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರ) ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಣಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಚೀನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಯಂ-ಬಹಿರಂಗವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರ ಮೊದಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ದಾರ್ಶನಿಕರು-ಮತ್ತು ಬುದ್ಧ ಕೂಡ-ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳ ದೃಢೀಕರಣಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು".

" "ಓಂ" "ಅ ಉ ಮ" ಎಂಬ ಉಚ್ಚಾರಾಂಶವು ಆತ್ಮದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಮಧುರವನ್ನು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದು ಭವ್ಯವಾದ ವಿಕಿರಣವು ಮಿದುಳಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಅಮೃತ ಹೊಳೆಯಂತೆ ಪ್ರವಾಹ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮೊದಲು ಕತ್ತಲೆಯಾಗಿದ್ದನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ".

"ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಪ್ರವಾದಿಗಳು ಮತ್ತು ದಾರ್ಶನಿಕರು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಜಾಣ ಪುರುಷರು ಮಾಡಿದ ಅದೇ ಕಾನೂನುಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಉದಯವಾದರು, ಅವರು ಜನಾಂಗದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಗಳು ಮಾನವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮೂಹದ ಉಳಿವು ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ಆಧಿಪತ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತದೆ".

"ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತ ಜ್ಞಾನವು ಅನುಭವ, ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬುದ್ದಿಗೆ ಸುರಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ರೋಮ್, ಗ್ರೀಸ್ ಮತ್ತು ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿನ ದೇವವಾಣಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಈ ನಂಬಿಕೆಯ ಸಿಂಧುತ್ವವನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಈ ಆನಂದಮಯ ಸಾಗರದೊಂದಿಗೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಹಲವು ಹಂತಗಳಿವೆ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಂತಿಮ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಇನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ಗದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸೇರಿದವನು. ಅವನು ಅತಿಮಾನುಷ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವನನ್ನು "ಪ್ರಕಾಶಮಾನ" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ".

ಹಠಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹುಚ್ಚುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು - ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ

"ಹಠಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹುಚ್ಚುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪರ್ಷಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಮಸ್ತಾನ" ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಅವಧೂತ" ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ಆಯಾಮಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಷ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಅವನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುವ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಉನ್ನತ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಾಗ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವ. ಈ ವರ್ಗದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಯೋಜನೆಯು, ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರವೂ ಸಹ, ಹಠಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಸರ್ಪ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂದು ನಾವು ಇತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮವು ಕೆಲವು ಸಾಧಕರಲ್ಲಿ ಕಾರಣದ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಗಣನೆಯ ಹೊರತಾಗಿ, ಈ ವಿಷಯವು ಸಹ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಯೋಗದ ಕುರಿತು ತನಿಖೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಬಲವಾದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಇನ್ನೊಂದು ಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಆನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಹುಚ್ಚುತನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ನರಗಳ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಕಾರಣವೇ?

ವಿವರಣೆ:- "ಅವಧೂತ" ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅನ್ವಯ ಅರ್ಥ "ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಜೀವದ ಉಸಿರು"

"ನರರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋವಿಕೃತರು, ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾಗುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳು, ವಿಕೇಂದ್ರೀಯತೆ, ಅನಿಯಮಿತ ನಡವಳಿಕೆ, ಭಯ, ಆತಂಕ, ದ್ವೇಷ, ಹಿಂಸೆ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಭೀಕರವಾದ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಸಾಹದ ಹಂತಗಳು, ಕಿರುಕುಳಗಳು, ಭ್ರಮೆಗಳು, ಗೀಳುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರೀಕರಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ದೂರವಾದ ಮತ್ತು ವಿರೂಪಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಆದರೆ ಹೇಗಾದರೂ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಕರಣವು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನೋಟವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅವರ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಬದಲಾದ ನರಸಂಬಂಧಿ ರಚನೆ ಅಥವಾ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ".

"ಇದು ಮಾನವ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಜೀವನದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶವು ದೇಹದ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ವಿಕಸನೀಯ ಸಂಪರ್ಕದಾರಿ ಅಂದರೆ, ಮೆದುಳು, ಮೂಲಕ ಅದರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರ, ದೋಷಪೂರಿತ ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಆಘಾತ, ಹತಾಶೆ, ದಮನ, ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಇತರ ಅಂಶಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಲುಷಿತ ಅಥವಾ ಕಲೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನರಗಳ ವಿಘಟನೆಗೆ ನೇರ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಜ್ಞಾನವು

ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗೊಂದಲವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಪಕ್ಷಪಾತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ನಂಬಲಾಗದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಅಸಹಜತೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಕೂಡ ಪಾತ್ರದಾರನಾಗಿರಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಹುಚ್ಚುತನದ ಭಯಾನಕ ದರ್ಶನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಚಿತ್ರ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವಿಕೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ - ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ - ಕಪಾಲದ ಕೆಲವು ನರಸಂಬಂಧಿ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಜವಾದ ಮೂಲವು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಷಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿವರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಧಿಸಲಾದ ತೀವ್ರ ಕಾಳಜಿಯು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಕುಂಡಲಿನಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಭಾವಪರವಶತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯ ಹರಿವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿಯಾದಾಗ, ಹುಚ್ಚುತನದ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ".

"ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಹಠ ಯೋಗವು ಜನಪ್ರಿಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ನಾಥ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರನಾಥ್ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ, ಅವರು ಹಿಂದೂ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಹಠ ಯೋಗ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತರಾಗಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಹಠಯೋಗಿ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಾಥ ಸಿದ್ಧರಿಗೆ ಸೇರಿವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರನಾಥರ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಗೋರಖನಾಥ್ ಅಥವಾ ಗೋರಕ್ಷನಾಥರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ. ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಹಠ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೂಪಗಳಿವೆ: ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯನಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಎಂಟು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು ಕಪಿಲನಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ".

"ಹಠ ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಪಠ್ಯ, 11 ನೇ ಶತಮಾನದ "ಅಮೃತಸಿದ್ಧಿ", ತಾಂತ್ರಿಕ ಬೌದ್ಧ ಪರಿಸರದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಹಠದ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಪಠ್ಯಗಳು ವಜ್ರಯಾನ ಬೌದ್ಧಗಳಾಗಿವೆ. ನಂತರದ ಹಠ ಯೋಗ ಪಠ್ಯಗಳು ಹಠ ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಶೈವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ, ಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತೆಗೊಳಿಸುವದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಲಯಯೋಗ ವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತವೆ".

"ಇಂಡಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಜೇಮ್ಸ್ ಮಲ್ಲಿನ್ಸನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ತಪಸ್ವಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಹಠ ಯೋಗ ಶೈಲಿಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಕ್ರಿ.ಶ 1 ನೇ ಶತಮಾನದವರೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳು (ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ) ಮತ್ತು ಪಾಲಿ ಬಾಷೆ (ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ) ನಂತಹ ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು".

"11 ನೇ ಶತಮಾನದ ಅಮೃತಸಿದ್ಧಿಯು ಹಠ ಯೋಗದ ಆರಂಭಿಕ "ಮೂಲ ಪಠ್ಯ" ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ತಾಂತ್ರಿಕ ಬೌದ್ಧ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಮಲ್ಲಿನ್ಸನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಮೂಲ ಪಠ್ಯವನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕ ಬೌದ್ಧರು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಹಠ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಡೀಕರಿಸಲು ಇದು ಆರಂಭಿಕ ಪಠ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯವು ಮಹಾಬಂಧ, ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಮತ್ತು ಮಹಾವೇದವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಹನಿಗಳಾಗಿ ಜಿನುಗಿ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ("ಸೂರ್ಯ") ಸುಟ್ಟುಹೋಗುವುದನ್ನು, ತಡೆಯುವ ಇದು ಅಮೃತ ಅಥವಾ ಬಿಂದು (ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿ) ಅನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ("ಚಂದ್ರ") ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ".

“ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಹಠ ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಹಠ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ಕ್ರಿ.ಶ 15 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮರಿಂದ ಸಂಕಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿಂದಿನ ಗ್ರಂಥಗಳು ವೇದಾಂತ ಅಥವಾ ದ್ವಂದ್ವವಲ್ಲದ ಶೈವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ”.

“ಹಠ ಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕ ಪಠ್ಯವು ಅದರ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಹಠ ಯೋಗದ ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಗ್ರಂಥಗಳಾದ ಶಿವ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಘೇರಾಂಡ ಸಂಹಿತಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲಾ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಂತಗಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಗುರಿಯು ನಾದ-ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ವನಿಯ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಕ್ಕೂಟವಾಗಿದೆ”.

ಬುದ್ಧ ಕುಂಭಕ ಹೇಗೆ ಆತನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. – “ಪಾಲಿ ಕಟ್ಟಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧನು ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ಅಂಗುಳಿನ ವಿರುದ್ಧ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಒತ್ತುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಿಜವಾದ ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯ ವರೆಗೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಉಲ್ಲೇಖವಿಲ್ಲ. ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಬಳಸುವ ಆಧುನಿಕ ಭಂಗಿಗಳಂತೆಯೇ ಬುದ್ಧನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಿದನು. ಮಹಾಸಚ್ಚಕ ಸೂತ್ತದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬರ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ಧ್ಯಾನಗಳಂತಹ ದೈಹಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು "ಮಾನವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಉದಾತ್ತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು" ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕಿದರು”.

“ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಲಿಖಿತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥವಾದ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಉಲ್ಲೇಖವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈ ದಿನದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ತಾತ್ವಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳ ಮೂಲ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಹಳೆಯದ್ದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹಾದುಹೋಗುವ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ ಎಂಬ ಅದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇತ್ತು. ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಗ್ರಂಥವಾದ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಇತರ ಶಿಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮ (ದೇವರ ಸೇವೆಯಾಗಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಕ್ರಿಯೆ), ಭಕ್ತಿ (ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಭಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ), ಜನನ (ಸತ್ಯದಿಂದ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ), ಮತ್ತು ಉಪಾಸನೆ (ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಗಳು. ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶಿಸ್ತಿನ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ)”.

“ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು ರಾಜಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಅಧಿಕೃತ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ, ಇದು ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಳೆಯದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಹಠ ಯೋಗದ ಅಧಿಕೃತ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಂದರೆ ಹಠ ಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ, ಶಿವ ಸಂಹಿತಾ, ಮತ್ತು ಇತರೆಯವು ತಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ನೂರಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳಿವೆ”.

ಮುಂದೆ ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ - ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ

“ತಮ್ಮ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಉಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಲಯಗಳ (ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ರಿತಂಸ್) ಮೇಲಿನ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ

ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾಗುವ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಂಬಲಾಗದವರೂ ಸಹ ಯೋಗದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿತ್ತು ಮತ್ತು ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮನೋದೈಹಿಕ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯೋಗದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲೂ ಜೈವಿಕ ಚಾಚು ಕೈ ಆಗಿದೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸಿಂಧೂ ಕಣಿವೆಯ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕಾಲದಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ".

"ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿರುವ ಯೋಗಿಗಳ ದೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಂತೆ, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ತನಿಖೆಯು ಮುಂಬರುವ ರೋಚಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ".

"ಪ್ರಖ್ಯಾತ ದಾರ್ಶನಿಕರಾದ ಅಭಿನವ ಗುಪ್ತ ಮತ್ತು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉರ್ಧವ ರೇತಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ, ಅಂದರೆ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮ-ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ನಿಪುಣ ಯೋಗಿಗಳು ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಜಪಾನಿನ ಹರಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೊಕ್ಕುಳದ ಕೆಳಗೆ ವಿದ್ಯುತ್-ಜಲಾಶಯದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಂಬುತ್ತದೆ".

ಸೋಮರಸ ಅಥವಾ ಅಮೃತದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ - ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ

"ದೈವಿಕ ಆಹಾರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಂತಹ ಅಮೃತವಾಗಿದೆ, ಇದು ಭಾವಪರವಶತೆಯ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ತೀವ್ರವಾದ ಆನಂದದಾಯಕ ಸಂವೇದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯು ಸಹ ಅದರ ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿದೆ. ಈ ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಸಂಭ್ರಮದ ಸಂವೇದನೆ - ಇಡೀ ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಸ್ವಯಂ-ಮಿತಿಮೀರುವಿಕೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾದ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕವಾಗಿದೆ. ನಂತರದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆನಂದಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಜೀವನದ ಶಾಶ್ವತ ಅಥವಾ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಲಕ್ಷಣವಾಗುತ್ತದೆ".

"ಪರಮ ಸುಖದ ಆನಂದ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಇತರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಕೈಪಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಚೌಕಟ್ಟಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ನರಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವಿನಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಹಠಯೋಗ ಮತ್ತು ರಾಜಯೋಗ ಕೈಪಿಡಿಗಳ ನಾಡಿಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದರ ನಡುವಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಮೊದಲನೆಯದು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುವ ಕಾಂತಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಾಗ, ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ದೂರದವರೆಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ: ಮಿಡಿಯುವ ಜಗತ್ತು ಹೊಳಪಿನ, ತೀವ್ರ ಆನಂದಮಯ ಜೀವನ".

"ಯೋಗದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೂಪಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕೆಲವರು ಅನುಭವಿಸಿದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದ, ಮತ್ತು ಅವರ ಸೃಜನಶೀಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವರ್ಧನೆಯ ಅದರ ಮೂಲ ಕುಂಡಲಿನಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅದರ ಪುನರುತ್ಪಾದಕ ಕಚೇರಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ".

"ಒಮ್ಮೆ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಕ,

ಉದಾತ್ತ, ವೀರ ಮತ್ತು ಭವ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲದರ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ದೇಹವು ಅದರ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ರಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಅನ್ವೇಷಿಸದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವುದು, ಇನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಗೂಢವಾಗಿದೆ".

ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೋಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ "ಒಬ್ಬ ಉದ್ಯಮಶೀಲ ಬರಹಗಾರ, ಆರ್. ಗಾರ್ಡನ್ ವಾಸನ್, ವೇದಗಳ ಸೋಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ - ದೇವರ ಪಾನೀಯ, ಇದು ಅಮರತ್ವವನ್ನು ನೀಡಿದೆ ಮತ್ತು ಮಶ್ರೂಮ್ ಅಮಾನಿಟಾ ಮಸ್ಕರಿಯಾ ಅಥವಾ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೈ ಅಗಾರಿಕ್ ನೊಂದಿಗೆ ಭಾವಪರವಶತೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಅದ್ಭುತ ಕೆಂಪು ಮಶ್ರೂಮ್ ಉತ್ತರ ಯುರೇಷಿಯಾದಾದ್ಯಂತ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜಾನಪದದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಶ್ರೂಮ್ನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ವೈದಿಕ ದಾರ್ಶನಿಕರು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಲೇಖಕರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಸೋಮ ರಸವನ್ನು ವೈದಿಕ ಕವಿಗಳ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸ್ತೋತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. .... 1921 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯನೊಬ್ಬನು ಸೋಮ, ಎಂದರೆ ಭಾಂಗ್, ಭಾರತೀಯ ಹೆಸರು ಗಾಂಜಾ, ಕನ್ನಾಬಿಸ್ ಸಟಿವಾ ಅಥವಾ ಹೆಂಪ್, ಹಶೀಶ್ ಹೊರತು ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ವಾಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ, ಅವನು ಈಗ ಈ ಎರಡನ್ನೂ "ಮಶ್ರೂಮ್" ನೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕುಂಡಲಿನಿಯಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಲೆಯ ಹೊಳಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಂದ್ರನ ಹೆಸರೂ ಸೋಮ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ವಾಸನ್ ಅವರ ಸ್ವಂತ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಎಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವಾನ್ ಶಿವನ ಪ್ರತಿ ಚಿತ್ರಣದಲ್ಲಿ, ಚಂದ್ರನ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕಾರವು ತಲೆಯ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ತೋರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವೈದಿಕ ಸ್ತೋತ್ರಗಳು, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಓದಿದಾಗ, ಅಮರತ್ವದ ಪಾನೀಯವು ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಅಮೃತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಭಾರತೀಯ, ಟಿಬೆಟಿಯನ್ ಅಥವಾ ಚೀನೀ ಆಗಿರಲಿ".

"ಈ ಅಮೃತದ ವಸ್ತುವು ತಲೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ (ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ, ಜೀವಂತ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ) ಮತ್ತು ನಂತರ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಮೇಲೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದಿಕ ಸ್ತೋತ್ರಗಳು ಗುಡುಗು, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳ ಅನುಸರಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗೂಳಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ, "ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಅಮೃತ; ಮಿದುಳಿಗೆ ಸರ್ಪ ಬೆಂಕಿಯ ಆರೋಹಣವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವ ಭಾವಪರವಶತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳು".

"ಕುಂಡಲಿನಿಯ ವಿದ್ಯಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ತಳಹದಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಅಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಾವು ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ, ಅಲ್ಲಿ ""ವೈನ್"" ಪದವನ್ನು ಎರಡು ಅರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ತಾಂತ್ರಿಕ ಆರಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಮಾದಕತೆಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ, ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ಕುಂಡಲಿನಿಯಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸುರಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಭಾವಪರವಶ ಸ್ಥಿತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾದ ಭಾವಮಗ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ." ...... ಋಗ್ವೇದದ (10.85.3) ಸ್ತೋತ್ರದಿಂದ ಸರಿಯಾದ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವಾಸನ್ ಸ್ವತಃ ಮರೆತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ, ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ, "ಒಂದು ಸಸ್ಯವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಸೋಮವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ತಿಳಿದಿರುವ ಸೋಮ - ಯಾರೂ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ".

ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತರ್ಕ ಬದ್ಧ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲು ಸಾದ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ - ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ

"ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಗುರಿ, ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಅಧಿಕೃತ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಾರ, ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಸೆರೆಬ್ರೊಸ್ಪೈನಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ನ (ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ) ಚಕ್ರಗಳನ್ನು (ನರಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಗಳು) ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು. ಬಹಳ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಕಲಿತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಯೋಗದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಈ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ದುರಂತ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಶಿವಾನಂದ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಯೋಗದ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ "ಓಜಸ್" ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಾನ್ ಗುರುಗಳು ನಿದ್ದೆ ಅರೆ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಅಲೆದಾಟ, ಹಗಲುಗನಸು, ಶೂನ್ಯತೆ, ಮಬ್ಬು ಅಥವಾ ಅರೆ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತದ ಸಡಿಲಿಕೆಯು ಸ್ವಯಂ ಸಂಮೋಹನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿದಿದೆ".

"ಇಡೀ ಇತಿಹಾಸದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಬುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ (ಬುದ್ದಿಯ) ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ".

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ - ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ

"ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ, ಅಂದರೆ ಸಮಾಧಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪೋಷಿಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಮೇಲೇರುವ ಅಗಾಧವಾದ ವರ್ಧಿತ ಅರಿವಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಮತೋಲನ, ಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಸೌಭಾಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಅರೆಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮಾನವನ ಒಳಭಾಗವು ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನೃತ್ಯದ ಕಿರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕಾದ ಮೆದುಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸದವರ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ತೂರಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ".

"ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ಆರಲಾಗದ ವಿಚಾರಣೆಯ ಕಿಡಿ ಎಂದಿಗೂ ಶಾಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇದುವರೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಜ್ಞಾನದ ಭಾರದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಉತ್ತರ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮಾನವಕುಲವು ತನ್ನ ಹಣೆಬರಹವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಧಿಸಾಮಾನ್ಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕದಾರಿಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತರವು ಬರುತ್ತದೆ".

"ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೈನ್ಯವಿದೆ, ಅವರು ಯಾವುದೇ ನಿಯಮಿತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಸ್ತು ಅಥವಾ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಛಾಪು ಮೂಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವವನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವದ ಪ್ರಭಾವವು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿತ್ತು ಎಂದರೆ ಅದು ಅವರ ಜೀವನದ ಇತರ ಅಸಾಧಾರಣ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಣೆಯ ನಿಖರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅನುಮಾನದ ನೆರಳು ಇರಬಾರದು. .... ಪ್ರತಿ ಉನ್ನತ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಪ್ರತಿಭೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಾಂತ್ಯವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಗಡಿಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ. ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು".

"ಯಾವುದೇ ಶಿಸ್ತಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಲೋಚನೆಯ ಚಲನೆಯು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದ್ದರೂ, ಗಮನಿಸುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಆಯಾಮವು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳ ಲೇಖಕ ಪತಂಜಲಿ ಸಹ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. "ಯೋಗದಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಶಾಶ್ವತವಾದತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ನೆಲೆಸಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅವನು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆ (6.29) ಹೇಳುತ್ತದೆ".

ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ - ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ

"ಯೋಗದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗೊಂದಲವು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಯಾವುದೇ ನಿಗೂಢ ಭೌತಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರದೆ ಅತೀಂದ್ರಿಯರಂತೆ ಪೋಸ್ ನೀಡುವ ಕೆಲವು ಆಧುನಿಕ ಲೇಖಕರ ಆವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಕೆಲವು ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಗಳು ತಾವು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಸ್ಥಳಾಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಯು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಸರಿ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ದೃಢೀಕರಿಸುವ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕಕ್ಕೆ (ದೇವತೆಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವ) ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನವು ಏನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ".

"ನಿಜವಾದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇಡೀ ಮಾನವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಳದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಹೊಸ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಂವೇದನಾ ಇಂದ್ರಿಯ ಅಂಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ, ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು, ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಕಣ್ಣು, ದೈವಿಕ ದೃಷ್ಟಿ, ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ, ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತ ತಿಳಿದಿರುವುದಾಗಿದೆ".

"ದೇವರು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಆತ್ಮವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ತಾರ್ಕಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರ ವಾಸ್ತವತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ದೇವರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಂತೆಯೇ ಮಾನವರ ಮೂಲ ದತ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟಗಳು ಇರುವಂತೆ ದೇವರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು ಮಂದ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದೆ; ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ," ...."ಮರದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಾಗಲೀ, ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ದೇವರಿಲ್ಲ", ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಂಕರರು. "ದೇವತೆ ಇರುವುದು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಭಾವನೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ".

"ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿರುವ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಿದುಳುಗಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಗಳು ಯೋಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಸ್ತು ಪ್ರಕಾಶಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ".

"ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ರಾಜಯೋಗ ಮತ್ತು ಹಠಯೋಗ ಎಂಬ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ರಾಜ ಎಂದರೆ ರಾಜ, ಮತ್ತು ಹಠ ಎಂದರೆ ಹಿಂಸೆ. ರಾಜಯೋಗವು ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಜ ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಠವು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಎರಡೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ; ಮುಖ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಗಳು ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ".

"ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಗಲ್ಲದ, ಡಯಾಫ್ರಾಮ್ (ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡಿನ ಕುಳಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ವಿಭಜನೆ; ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ), ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಕೆಲವು ಅಸಹಜ ಸ್ಥಾನಗಳಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಅಮಾನತುಗೊಂಡ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಶಿಸ್ತು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ಮರಣವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಹಠಯೋಗದ ತೀವ್ರ ಶಿಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ".

ನಾವು ಅರಿತ ಯೋಗ ಮಾತ್ರವೇ ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ - ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ

"ಪತಂಜಲಿಯು ವಿವರಿಸಿದ ಯೋಗವು ಎಂಟು ಹಂತಗಳು ಅಥವಾ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಯೋಗ. ಹಠಯೋಗವು ಅದೇ ಎಂಟು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ವಿವರವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ".

"ಹಾಗೆಯೇ, ಕೇವಲ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಥವಾ ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೂಡ ಯೋಗವಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಎಂಭತ್ತನಾಲ್ಕು ಆಸನಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ ತಪಸ್ವಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ತಪಸ್ವಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ನೆಲದಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸದೆ ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕನಿಷ್ಠ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ ಅಥವಾ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ವಭಾವದ ಯಾವುದೇ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಪಡೆಯದೆ ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಜಡ-ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸಮಾಧಿ. ಇದು ಹಿಮಕರಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪೆಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೈಬರ್ನೇಟ್ (ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಮಾಡುವ) ಮಾಡುವಾಗ ಮಾಡುವಂತಹ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಮಾನತುಗೊಳಿಸಿದ ಚೇತನ ಆಗಿದೆ".

"ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯೂ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ತಪಸ್ವಿಗಳೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಅವರ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕಠಿಣ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ, ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಅವರ ಗುರುಗಳು ಸೂಚಿಸಿದ ಮಂತ್ರಗಳ ಪಠಣದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೇರದೆ ಅಥವಾ ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ".

"ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ತೀವ್ರವಾದ ಸ್ವಯಂ-ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯಿಸುವ ತಪಸ್ವಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮೊಳೆಯ ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆತ್ತಲೆಯ ಮಾಂಸಕಂಡದೊಂದಿಗೆ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅಂಗವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಉಳಿಗೆ ಒಣಗುವವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮರಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ತಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ನೇತಾಡುತ್ತಾರೆ, ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ

ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ, ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ".

"ಸೆಣಬಿನ (ಹೆಂಪ್) ಸಸ್ಯದಿಂದ (ಹಶೀಶ್ ಮತ್ತು ಗಾಂಜಾ) ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡುವ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವ ತಪಸ್ವಿಗಳೂ ಸಹ ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯದ ಪ್ರಭಾವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಚರಣೆಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸದೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಡ್ರಗ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ನೂರಾರು ಸಾವಿರ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಅಸಂತೋಷದ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳು, ಭ್ರಮೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಮಲುಗಳು ದೇವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಹಾಯವಲ್ಲ ಆದರೆ ಪಾರಾಗಲಾರದ ತಡೆಗೋಡೆ".

"ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿ, "ಯೋಗ" ಎಂಬ ಪದವು ಯುಜ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಇದರರ್ಥ ನೊಗ ಅಥವಾ ಸೇರಲು. ಯೋಗ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮದ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ದೈವಿಕತೆಯೊಂದಿಗಿನ ಒಕ್ಕೂಟದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. "ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳ ನಂತರ," ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ, "ತಾರತಮ್ಯದ ಅನ್ವೇಷಕನು ನನ್ನನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಇದೆಲ್ಲವೂ (ಸೃಷ್ಟಿ) ಭಗವಂತ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ." ತಂತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಹಠಯೋಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ".

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರದ ಭಾವಾರ್ಥ:-

ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದ ವಿದಾನದಂತೆ ಯೋಗ ಎಂದರೆ - योग (य ओ ग) ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅರ್ಥಗಳು ಬರುತ್ತವೆ:-

1. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಅಲ್ಲಿ ತಲುಪುವ
2. ಗಾಳಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ
3. ಗಂಜಿಯ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ
4. ಬೆಳಕನ್ನು ಕರೆದು ಅಲ್ಲಿ ತಲುಪುವ

ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?

"ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಬುದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಣಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಚೀನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಯಂ-ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರ ಮೊದಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ದಾರ್ಶನಿಕರು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳ ದೃಢೀಕರಣಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು".

"ಹಾಗಾದರೆ, ಯೋಗದ ಗುರಿ, ದೇವರು, ಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯ ಏಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು........ ಇದು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ನೋಟವಲ್ಲ, ದೃಷ್ಟಿಗಳು ಅರ್ಧ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉನ್ಮಾದ, ವಶೀಕರಣ, ಹುಚ್ಚುತನ ಮತ್ತು ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ತೇಲುತ್ತವೆ".

"ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು, ಯೋಗವನ್ನು ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಶಾಖೆಗಳ ಪೂರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಅನುಭವವನ್ನು ಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು; ಅವನು ಮೊದಲು ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. "ನಾನು ಅವನನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ, ಅಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ" ಎಂದು

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆಗಳು ಸೂಜಿಯ ತುದಿಯಿಂದ ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜದಂತೆ ಬಿದ್ದವು." ಟಿಬೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ "ಓಂ ಮಣಿ ಪದ್ಮೆ ಓಂ" ಎಂಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಂತ್ರದ ಪಠಣ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬಾರಿ ತಿರುಗುವಿಕೆಯು ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನ ಇತರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ".

"ಲಭ್ಯವಿರುವ ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಇಡೀ ಇತಿಹಾಸದ ಮೂಲಕ ನಿಜವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪುರುಷರು ಕೆಲವು ನೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ. ಅವರು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಲೆಯ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಅತಿಜಾಣತೆಯ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು, ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ".

"ಯೋಗದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಭಾಗಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ರೋಗ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತರಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರಾಸರಿ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಹೊಸ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬುಡದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ತಲೆಯೊಳಗೆ ಏರಬೇಕು. ಇದು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಕಾಸದ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಅಂತಿಮ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಸೆರೆಬ್ರೊಸ್ಪೈನಲ್ (ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಆಯಾಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾರಣವು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆಯು ಮಾನವ ರೀತಿಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ: "'ಅಉಮ" (ಓಂ) ಎಂಬ ಉಚ್ಚಾರಾಂಶವು ಆತ್ಮದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಮಧುರವನ್ನು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದು ಭವ್ಯವಾದ ವಿಕಿರಣವು ಮಿದುಳನ್ನು ಚಿನ್ನದ ಮಕರಂದದ ಹೊಳೆಯಂತೆ ಪ್ರವಾಹ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮೊದಲು ಕತ್ತಲೆಯಾಗಿದ್ದನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ".

"ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಆತ್ಮ ದೇವರು, ನಿರ್ವಾಣ, ಅಲ್ಲಾ, ಈಶ್ವರ ಅಥವಾ ನೀವು ಏನು ಬಯಸುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನು ದೈವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಾಗರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವನು ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿ. ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಗದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮುಸುಕು ಭೇದಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಬೇಕು. ಇತರರು ದೇವವಾಣಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು, ದೈಹಿಕ ತರಬೇತುದಾರರು, ದೊಂಬರಾಟದವರು, ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮೋಡಿಗಳ ವಿನಿಯೋಜಕರು, ಮಂತ್ರ ತಜ್ಞರು, ನೆಕ್ರೋಮ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು(ಸತ್ತವರನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಭವಿಷ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನು), ಪವಾಡ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಜಾದೂಗಾರರು, ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರು, ಕ್ಲೈರ್‌ವಾಯಂಟ್‌ಗಳು (ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವವರು), ಮಾನಸಿಕ (ಅತೀಂದ್ರಿಯರು), ಮಾಧ್ಯಮದವರು, ಆಸ್ಟ್ರಲ್ ಟ್ರಾವೆಲರ್‌ಗಳು (ಆತ್ಮ ಯಾತ್ರಿಗಳು/ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಯಾತ್ರಿಗಳು), ನಿಗೂಢವಾದಿಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂತಾದವರು ಆಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವರು ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ರುಜುವಾತುಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು ಅಥವಾ "ಎಚ್ಚರಗೊಂಡವರು" (ಅರಿವು ಪಡೆದವರು) ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯೋಗ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾದವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಮೂಲಕ ಅಂತಹ ಜನರು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಲೌಕಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಬಯಸುವ ಅನ್ವೇಷಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಉಡುಗೊರೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ದೇವರೊಂದಿಗಿನ

ಒಕ್ಕೂಟದೊಂದಿಗೆ ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಬಾರದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅವರು ಆತ್ಮದ ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ಅನಂತ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅಮರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವ ಪರಮ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಬಾರದು".

"ಇದು ಪ್ರತಿ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಕಾಸದ ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಶಿಸ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ-ವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೂಪಾಂತರವು ಅಸಾಧಾರಣ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಅದರ ಪೂರ್ಣತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರ ಎಲ್ಲಾ ಉದಾತ್ತ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮನುಷ್ಯರ ಮಟ್ಟದಿಂದ ದೇವರ ಗೋಳಕ್ಕೆ ಏರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಹಾನ್ ಪ್ರವಾದಿಗಳು, ಮಹಾನ್ ಧರ್ಮಗಳ ಸ್ಥಾಪಕರು, ನಿಜವಾದ ಅತೀಂದ್ರಿಯರು, ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ದಾರ್ಶನಿಕರು (ಕಾಲಜ್ಞಾನಿಗಳು) ಈ ದೈವಿಕ ಅಂಗವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತವಾದ ಶಿಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ನೀತಿವಂತ ಜೀವನದಿಂದ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ".

ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಕಾರ ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂದರೇನು?

"ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಸ್ತನ ಜನನದ ಮೂರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಅವಧಿಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಸಿಂಧೂ ಕಣಿವೆಯ ನಾಗರೀಕತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಅದರ ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾದ ಕೆಲವು ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಮೆಗಳಿಂದ, ಜನರು ಈ "ಮಾತೃದೇವತೆ" ಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವೂ ಇತ್ತು, ಏಕೆಂದರೆ ಶಿವನ ಆಕೃತಿಯು ಯೋಗಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದಪರವಶ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಆರಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ದೇವತೆ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಾಯಕಿ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ".

"ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದೇವತೆಯಾಗಿ, ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು, ಅದು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ತಳದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಮತ್ತು ನಂತರ ಮೆದುಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರುರೂಪಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಿದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿದಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದರ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳನ್ನು ಮರುರೂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೀರಿ".

"ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಈ ರೂಪಾಂತರವು ಅಗೋಚರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವನು ಶಿಶು ಅವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದಾಗ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಅವನ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಬೋಧನಾಂಗ ನಂತರ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಬೋಧನಾಂಗ ಅನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಅಥವಾ ಕೀಳು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು, ಆದರೆ ಈಗ ಉತ್ತುಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರ. .... ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಬದಲಾವಣೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನರ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ,

ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನರು ಪ್ರಾಣ ಎಂದು ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ನಾವು ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರಾಣ. ಮೆದುಳಿನ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯುತ್ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿದ್ಯುತ್ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ; ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು. ಪ್ರಾಣವು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಏಜೆಂಟ್ (ಮಧ್ಯವರ್ತಿ), ಆದರೂ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಗೋಚರವಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ನಿಗೂಢ ಏಜೆಂಟರನ್ನು ಅಲ್ಲ .... ಈಗ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಭಗವಾನ್ ಶಿವನ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನೀವು ಅವನ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾವು, ಅವನ ಕೂದಲಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇನ್ನೊಂದು ಹಾವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅವನು ಆವಿನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡುತ್ತೀರಿ, ಅಥವಾ ಅವರು ಕಮಲದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀರಸಾಗರದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಆವಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಈಗ ಈ ಕ್ಷೀರಸಾಗರವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನರ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. .... ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರಾಚೀನ ಗುರುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ನಂಬುವವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ವಿಕಾಸಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಕಸನೀಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವಾಗಿ, ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ನರ-ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ತಮ ಹೊಳೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಳೆಯನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ನಾವು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹಿಮ್ಮುಖವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಕಸನೀಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ".

"ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಜಾಗೃತಗೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಈ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಒಮ್ಮೆಗೆ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ತನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಮೇಲೂ ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕಂಡಿರುವಂತೆ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯತೆ ಮಾಡುವವರು, ಅವರು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ದೇಹ ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯತೆ ಮಾಡುವವರು ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯದೆಯೇ ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು".

"ಜಾಗೃತಗೊಂಡ ಕುಂಡಲಿನಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಜೈವಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ದಾಖಲೆ ಆಧಾರಿತ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ".

ಕುಂಡಲಿನಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದ ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ

"ಮುಂದಿನ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಕುರಿತಾದ ಕಾನೂನನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಗೊಂಡಾಗ ಸಂಭವಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಸಮರ್ಥ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ".

"ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಜನರು ಈ ಶಿಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಮೊದಲಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನೂರಾರು ಮತ್ತು ಸಾವಿರಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ".

ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, "ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ವಿಧಾನಗಳ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ವಾಸ್ತವತೆ ಏನು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಆಧುನಿಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಚೀನ ನಿರೂಪಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ವಸ್ತು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ, ... ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕತೆಯಂತಹ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಸಮೂಹವನ್ನು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಹೆಣೆದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯದ ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೇಲೆ ಭೇದಿಸುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಎಸೆಯಲಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ತಜ್ಞರು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಲ್ಲ. ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದರೆ, ಬಹುಶಃ ಕೆಲವು ಸಿಗಲಾರದ ನುರಿತರುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಹಿಂದಿನ ರಸವಿದ್ಯೆಗಳಂತೆ ಈಗ ವಿರಳವಾಗಿರಬಹುದು, ವಿಜ್ಞಾನದ ತವರಾದ ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ವಿಷಯದ ಅಧಿಕೃತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಇಲ್ಲ".

"ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ನಿಪುಣ ಗುರುಗಳು, ಯಾವಾಗಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪ, ಈಗ ಬಹುತೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ಸುಸಂಬದ್ಧವಾದ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅನುಭವ ಅಸಾಧ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವದ ವಿವರವಾದ ವಿವರಣೆಯು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ".

"ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ನೆಲಸಿರುವವರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕುಂಡಲಿನಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಋಣಿಯಾಗಿರುವ ಕೆಲವರು ಇದ್ದಾರೆ".

"....... ದುರಂತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ತೆರೆದಿರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮಾನವ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಉದಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಗಾಯಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಪುನಶ್ಚೈತನ್ಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ .... ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಪುರಾತನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಾವಿರಾರು ಅನುಭವದಿಂದ ಕಲಿಸಿದರು. ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ದೃಢವಾದ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು, ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯ, ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿತು, ಮತ್ತು, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಪರಮೋಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅರ್ಹತೆಗಳಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ."

ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನ

ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿ ಅವರ - ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನವು (ಟ್ರಾನ್ಸೆಂಡೆಂಟಲ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ - ಟಿ.ಎಂ.) ಸರಳವಾದ, ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಯಾವುದೇ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಟಿ.ಎಂ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು (ಮನಸ್ಸನ್ನು) "ಖಾಲಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ". ಅಲ್ಲದೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. 10 ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಟಿ.ಎಂ ಅನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿ ಅವರು 1950 ರ ದಶಕದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ

ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವ ವಿಶಾಲವಾದ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು.

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮೌನವಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಮಂತ್ರದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನೂರಾರು ಪ್ರಕಟಿತ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಏಳು-ಹಂತದ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಟಿ.ಎಂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಶುಲ್ಕಗಳು ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನವು ಮಂತ್ರ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರವು ಧ್ಯಾನದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಬ್ದವಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮೌನವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರತೀಯ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಓಂ' ನ ವೈದಿಕ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪಠಣ ಮಂತ್ರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. .... ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸಕಾರರಿಗೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಂತ್ರ ಪದವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಲಿಂಗ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. .... ಟಿ.ಎಂ. ನಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಮಂತ್ರವು ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಮಂತ್ರವು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸಾಧನೆಮಾಡುವವರು ಸುಮಾರು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನ ಮಂತ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿ "इंग ","एम् ","इंगा ","हिरिम ","कीरिंग ","शिरिंग ","शीरीन","इंमा ","आएंगे ","शाम:","शमा: ","किरिन" (ಇಂಗ್ ಎಮ್, ಎಂಗ, ಹಿರಿಮ್, ಕಿರಿಂಗ್, ಶಿರಿಂಗ್, ಶಿರೀನ್, ಎಮ, ಆಎಂಗೆ, ಶಾಮಃ, ಶಮಾಃ, ಕಿರಿನ)

ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಓಶೋ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಓಶೋ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು: "ನೀವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿ ಅವರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದಂತಹ ವಿಧಾನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. .... ಹಿಂದಿನ ದಿನವಷ್ಟೇ ನಾನು ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯವರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ: ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ; ಮನುಷ್ಯನು ಬಯಸಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ, ಅದು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ. ಆರ್ಥಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ - ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು - ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು. ಕೋಕಾ-ಕೋಲಾ, ಕೋಕಾ-ಕೋಲಾ - ಅಥವಾ ಅಂತಹದ್ದೇನಾದರೂ. ತುಂಬಾ ಸರಳ! ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ - ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ನಗುತ್ತಾರೆ! ಅದನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ನಾನು ಕೋಕಾ-ಕೋಲಾ, ಕೋಕಾ-ಕೋಲಾ ಎಂದು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನೀವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಅವರು ನಿಮಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತೀರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಯಾವುದೇ ಅಸಂಬದ್ಧ ಪದವನ್ನು

ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಾ? ಇದು ಸಾಧಾರಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಧ್ಯಾನವು ಧ್ಯಾನವೂ ಅಲ್ಲ, ಅತೀಂದ್ರಿಯವೂ ಅಲ್ಲ; ಇದು ಕೇವಲ ಮೋಸಗಾರರನ್ನು ಶೋಷಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹುಡುಕುವ ಮತ್ತು ಹುಡುಕುವ, ರಾಮಬಾಣವನ್ನು ಹುಡುಕುವ, ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಜನರನ್ನು ಶೋಷಿಸುವುದು. ..... ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವು ಮಲಗಲು ಹೋಗದಿದ್ದಾಗ ಅವರು ಒಂದೇ ಸಾಲನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ, ಒಂದು ಲಾಲಿ. ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಹೋಗಿ ಮಗು ನಿದ್ರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ..... ಆದರೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ, ಸಮಾಧಾನ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಳೆ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತಾಜಾತನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು - ನಾನು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಔಷಧೀಯವಲ್ಲದ ಟ್ರ್ಯಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್ (ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು) ಆಗಿದೆ. ನೀವು ಟ್ರ್ಯಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಾದರೆ ನೀವು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಕನಿಷ್ಠ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನೀವೇ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ - ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನ, ಹೆಚ್ಚು ತೇಜಸ್ವಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುವುದು."

ಜೈನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ

ಜೈನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಸ್ವಯಂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ...... ಮಹಾವೀರನು ತೀವ್ರವಾದ ತಪಸ್ಸು, ಉಪವಾಸ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳು, ಆರು ತಿಂಗಳ ಉಪವಾಸ) ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ನಿದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹದಿನಾರು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳ ಕಾಲ ನಿಂತಿರುವ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು. ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅವಧಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ, ನಂತರ ಮಧ್ಯಂತರ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ...... ಜೈನ ಧ್ಯಾನದ ಪದವಾದ ಸಮಾಯಿಕಾ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಪ್ರಾಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಮಯ "ಟೈಮ್" ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಜೈನರು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಸಮಾಯಿಕವನ್ನು ಸಹ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ..... ಜೈನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ಶ್ರಾವಕನಿಗೆ (ಗೃಹಸ್ಥ) ಆರು ಅಗತ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯವು ಸಮಾಯಿಕವಾಗಿದೆ. ಇವು ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ಅವನ/ಆಕೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಹಿಂಸಾ ತತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. .... ಸಮಾಯಿಕವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶ್ರಾವಕನು ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಪಂಚ-ಪರಮೇಷ್ಠಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವರು ಕುಳಿತು ನಮೋಕಾರ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಾರಿ ಪಠಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪವಿತ್ರ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ:

1. ಪ್ರತಿಕ್ರಮಣ, ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದು,
2. ಪ್ರತ್ಯಖ್ಯಾನ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪರಿಹರಿಸುವುದು,
3. ಸಮಾಯಿಕ ಕರ್ಮ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಹ ಮತ್ತು ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
4. ಸ್ತುತಿ, ನಾಲ್ಕು ಇಪ್ಪತ್ತು ತೀರ್ಥಂಕರರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವುದು,
5. ವಂದನಾ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೀರ್ಥಂಕರನಿಗೆ ಭಕ್ತಿ, ಮತ್ತು

6. ಕಾಯೋತ್ಸರ್ಗ, ದೇಹದಿಂದ ಗಮನವನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ದೈಹಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ) ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆತ್ಮದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು.

ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ

ಬುದ್ಧನು ಸ್ವತಃ ಯಾವ ಗ್ರಂಥವನ್ನೂ ಬರೆದಿಡಲಿಲ್ಲ, ಆತನ ಬೋಧನೆಗೆ ಉಪನಿಷತುಗಳೇ ಆಧಾರವೆಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನಂತರ ಅವನ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಬುದ್ಧನ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿರೂಪಗೊಳಿಸಿದರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಹಾಯಾನ, ಹೀನಯಾನ, ವಜ್ರಯಾನ ಎಂಬ ಮೂರು ಪಂಥಗಳಾದವು. ಈ ಬೌದ್ಧರು ವೇದವನ್ನೇ ನಿಂದಿಸಿ ಹೊಸ ಮತವನ್ನೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ವೈರಾಗ್ಯವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬೌದ್ಧರೆಲ್ಲರೂ ಭಿಕ್ಷುಗಳಾಗತೊಡಗಿದರು. ವೈದಿಕ ಧರ್ಮದ ಜಾಡನ್ನು ಅರಿಯಲಾರದೆ, ಧರ್ಮದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು "ಅಹಿಂಸಾಪರಮೋಧರ್ಮಃ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದ ವೈದಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನೇ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ವೇಷಾಂತರಗೊಳಿಸಿದ ಜೈನರು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧರು ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗಿದರು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಂದಿನ ಅಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಅಂದಿನ ಕ್ರೂರ ಮುಸ್ಲಿಂ ದಾಳಿ ಜನರನ್ನು ತಪ್ಪು ಅಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಿತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಬೌದ್ಧರು ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ (ಕ್ಲೇಶಗಳು) ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಡುಬಯಕೆ (ಉಪಾದಾನ) ದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಯ ಮಾರ್ಗದ ಭಾಗವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದನ್ನು ಜಾಗೃತಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಇದು ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. .... ಥೇರವಾಡ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ, ಆರಂಭಿಕ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಮಥ (ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು) ಮತ್ತು ವಿಪಸ್ಸನ (ಒಳನೋಟವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು) ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ...... ಟಿಬೆಟಿಯನ್ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿ, ದೇವತಾ ಯೋಗವು ದೃಶ್ಯೀಕರಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ, ಇದು ಶೂನ್ಯತಾ ("ಖಾಲಿತನ") ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ...... ಅನಪಾನಸತಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆ, ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಥೇರವಾಡ, ಟಿಯಾಂಟೈ ಮತ್ತು ಚಾನ್ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಲು ಅನಾಪಾನಸತಿಯು ಸ್ವತಃ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಬೌದ್ಧ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ........ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಸೂತ್ರವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಯ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ, ಒಬ್ಬರ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಭಾಗವಾಗಿ, ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಏಳು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಅನಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ: ಸತಿ (ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆ), ಧಮ್ಮ ವಿಚಾಯ (ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ), ವೀರ್ಯ (ಧೀರ್ಘ ಪ್ರಯತ್ನ), ಇದು ಪೀತಿ (ಭಾವಮಗ್ನತೆ), ನಂತರ ಪಾಸದ್ಧಿಗೆ (ಪ್ರಶಾಂತತೆ) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸಮಾಧಿ (ಏಕಾಗ್ರತೆ) ಮತ್ತು ನಂತರ ಉಪೇಖ (ಸಮಚಿತ್ತತೆ) ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಬುದ್ಧನು ಈ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಈ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ, ಅನಪಾನಸತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ದುಃಖದಿಂದ (ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವಿಕೆಯಿಂದ) ಬಿಡುಗಡೆಗೆ (ಪಾಲಿ: ವಿಮುತ್ತಿ; ಸಂಸ್ಕೃತ ಮೋಕ್ಷ) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ...... ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಹದಿನೆಂಟು ಶಾಲೆಗಳು ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದ ನಂತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದವು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಸ್ತಿವಾದ ಶಾಲೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ಥೇರವಾಡವು ಇನ್ನೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಶಾಲೆಯಾಗಿದೆ. ......

ಸರ್ವಸ್ತಿವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅನಾಪಾನಸತಿ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಅದೇ ಹದಿನಾರು ಅಂಶಗಳ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿತು, ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಆರು ಅಂಶಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿತು:

1. ಹತ್ತರವರೆಗಿನ ಉಸಿರಾಟಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು,
2. ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ,
3. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು,
4. ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು,
5. ಮಾರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆಯು ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆಯ ನಾಲ್ಕು ಅನ್ವಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು
6. ಒಳನೋಟದ ಹುಟ್ಟಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಂತ.

ಆನಾಪಾನಸ್ಮೃತಿ ಸೂತ್ರವು ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಆರಂಭಿಕ ಬೌದ್ಧ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಹಲವಾರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಚೀನೀ ಬೌದ್ಧ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಏಕೋತ್ತರ ಆಗಮಾದಲ್ಲಿ ಆನಾಪಾನಸ್ಮೃತಿ ಸೂತ್ರದ ಒಂದು ಆವೃತ್ತಿಯಿದೆ. ಈ ಆವೃತ್ತಿಯು ನಾಲ್ಕು ಧ್ಯಾನಗಳು, ಹಿಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಾಪಾನಸ್ಮೃತಿ ಸೂಚನೆಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಭಾಷಾಂತರವು.......... ಬುದ್ಧನು ಹೇಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆ, "ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಫಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಇದು "ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ವಿಮೋಚನೆಗೆ" ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸಂಭವಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಹೀಗಿದೆ:

1. ಉಸಿರಾಟದ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆ (ಪಾಲಿ: ಅನಾಪಾನಸತಿ) ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆಯ ನಾಲ್ಕು ಅಡಿಪಾಯಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ (ಸತಿಪಠ್ಠಾನ).
2. ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ನಾಲ್ಕು ಅಡಿಪಾಯಗಳು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಏಳು ಅಂಶಗಳ (ಬೊಜ್ಜಂಗ) ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಏಳು ಅಂಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ವಿಮೋಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

16 ಹಂತಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವ ಮೊದಲು, ಬುದ್ಧನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ (ಈ ಸೂತ್ರದ ಚೀನೀ ಆವೃತ್ತಿಯು ಮೊದಲ ವಸ್ತುವಿನ ಭಾಗವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ):

1. ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು (ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮರದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ)
2. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ
3. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಕ್ಕಂಬಕ್ಲ ಹಾಕಿ
4. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ
5. ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದೆಗಡೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ (ಪರಿಮುಖಂ)

16 ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಟೆಟ್ರಾಡ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಮುಖ ಹದಿನಾರು ಹಂತಗಳು ಆರಂಭಿಕ ಬೌದ್ಧ ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಲಿಸಿದ ಧ್ಯಾನ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅವರು ಅನಪಾನಸತಿ ಸೂತ್ರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆನಂದದ ಸೂತ್ರದಂತಹ ವಿವಿಧ ಪಾಲಿ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆಗಮಾಗಳ ವಿವಿಧ ಚೀನೀ ಭಾಷಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ

1. ಮೊದಲ ಟೆಟ್ರಾಡ್: ದೇಹದ ಚಿಂತನೆ (ಕಾಯಾ)
ಎ. ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವುದು
ಬಿ. ದೀರ್ಘ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು
ಸಿ. ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು (ಸಬ್ಬಕಾಯ).
ಡಿ. ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ದೈಹಿಕ ರಚನೆಗಳು (ಕಾಯ-ಸಂಸ್ಕಾರ)

2. ಎರಡನೇ ಟೆಟ್ರಾಡ್: ಭಾವನೆಯ ಚಿಂತನೆ (ವೇದನಾ)
ಎ. ಭಾವಮಗ್ನತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು (ಪಿಟಿ)
ಬಿ. ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು (ಸುಖ)
ಸಿ. ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು (ಸಿಟ್ಟ-ಸಂಸ್ಕಾರ)
ಡಿ. ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿಕೆ

3. ಮೂರನೇ ಟೆಟ್ರಾಡ್: ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆ (ಸಿಟ್ಟಾ)
ಎ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು
ಬಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ
ಸಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು (ಸಮಾಧಿ)
ಡಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು

4. ನಾಲ್ಕನೇ ಟೆಟ್ರಾಡ್: ಮಾನಸಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಿಂತನೆ (ಧಮ್ಮ)
ಎ. ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸುವುದು
ಬಿ. ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವುದು (ವಿರಾಗ).
ಸಿ. ನಿಲುಗಡೆಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವುದು (ನಿರೋಧ).
ಡಿ. ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವುದು (ಪಾತಿನಿಸ್ಸಗ್ಗಾ).

ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ

ಉಸಿರಾಟದ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಜ್ಞಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನ ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡುವಿಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಮರ್ಶೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಯೋಗ/ಝೆನ್ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಉಸಿರಾಟದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಡುವಿನ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ..... ಯೋಗ ಮತ್ತು ಝೆನ್ ಎರಡನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಝೆನ್ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಪಂಗಡವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಯೋಗವನ್ನು ಬಹುತೇಕ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ, ಧರ್ಮವಲ್ಲ. ..... ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ

ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನವು ಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಶೋಧನೆಯ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಶಾಂತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕುಶನ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯುತ ಉಸಿರಾಟವು ಎಡ ಪ್ರಿಫ್ರಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ (ತಲೆಯ ಮುಂದಿನ ಎಡಭಾಗ) ಅನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲ ಪ್ರಿಫ್ರಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ನಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಭೀರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ (ಭಯದ ಆಕ್ರಮಣಗಳನ್ನು), ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದಣಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸಕಾರರಿಗೆ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿಯುತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ...... ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಝೆನ್/ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನೋಟ, ಉತ್ತಮ ಚರ್ಮದ ನೋಟ, ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಚಲನಶೀಲತೆ, ಉತ್ತಮ ಭಂಗಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಗಿಸುವಂತಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಬರಲು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳ ಚಟಗಳ ದಾಸರಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ಕಡಿತವನ್ನು ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಾಟವು ಅನೇಕ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ: ಇದು ಸ್ನಾಯು ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆಗೆ ಮತ್ತಿನ ಪಥಾರ್ಥಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿತ ಹಿಮೋಡೈನಾಮಿಕ್ಸ್‌ಗೆ (ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ) ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಆದರೆ, ಉಸಿರಾಟದ ವೈಫಲ್ಯದ ತೀವ್ರ-ಅಸ್ವಸ್ಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಬಗೆಹರಿಯದ ವಿವಾದಗಳಿವೆ. ...... ಅಂತಹ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೊದಲು, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರು ಸಹ ಉಸಿರಾಟದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಾನಸಿಕ-ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. .... ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಪೂರ್ವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯು ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 3000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ನಿಖರವಾದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಾಚೀನ ಅವಶೇಷಗಳಲ್ಲಿನ ಶಾಸನಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನವು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜನರು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. .... ಯೋಗವು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಶಿಸ್ತುಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಮೂಲವು ಪೂರ್ವ-ವೇದದ ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ (1500-600 ಬಿ.ಸಿ) ಹಿಂದಿನದು ಎಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆದಾಗ್ಯೂ ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರನೇ ಮತ್ತು ಐದನೇ ಶತಮಾನದ ಬಿ.ಸಿ ಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದವು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಹ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನಗಳು ಪ್ರಮುಖ ನೀಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. .... ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವಿದದ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು "ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣ" ಎಂದು ಅನುವಾದಿಸುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವಾಗಿದೆ...... ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ, (1). ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೀರಿನ ಮನೆ ತುಂಬಲು. (2). ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಪ್ರಾಣ (ಗಾಳಿ). (3). ಧಾರ್ಮಿಕ

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕವನ್ನು ತುಂಬಲು ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. .... ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧಕರು ಒತ್ತಡ-ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತಂತ್ರಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. .... ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅರಿವು: ದೇಹವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಜೀವ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಪದವು ಸಂಸ್ಕೃತದಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಪ್ರಾಣ, ಅಂದರೆ "ಜೀವ ಶಕ್ತಿ" ಮತ್ತು ಅಯಾಮ, ಅಂದರೆ "ವಿಸ್ತರಣೆ". ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯೋಗದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟವು ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಲಯ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಯೋಗ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರವೆಂದರೆ, ಉಜ್ಜಯಿ ಉಸಿರಾಟ, ಡಯಾಫ್ರಾಗ್ಮ್ಯಾಟಿಕ್ (ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡಿನ ಕುಳಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ವಿಭಜನೆ; ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ) ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನ, ಇದನ್ನು "ಸಾಗರದ ಧ್ವನಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೊದಲು ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಕೆಳಗಿನ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಪಂಜರಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಎದೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆ ಎರಡನ್ನೂ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಗ್ಲೋಟಿಸ್ (ಕಂಠದ್ವಾರ) ವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ "ಸಾಗರದ ಧ್ವನಿ" ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಾಟದ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ವೇಗವು ಡಯಾಫ್ರಾಮ್ನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಒಬ್ಬನು ಸಮುದ್ರದ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಅಲೆಗಳ ಲಯದೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆ ಅವಧಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕಾರರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆಮ್ಲಜನಕೀಕರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಆಂತರಿಕ ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ..... ಮತ್ತೊಂದು ತಂತ್ರ, ಕಪಾಲಭಾತಿಯು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಬಲವಂತದ ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ನಂತರ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ. ಕಪಾಲದ ಸೈನಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಾಡಿ ಶೋಧನೆಯು ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಶಾಂತವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. .... ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧಕರು ಬುದ್ಧ ಸ್ವತಃ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಮೌಖಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧದೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾದ ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರು. ನಂತರದ ಪಠ್ಯ "ಅನಾಪಾನಸತಿ ಸುಟ್ಟ", ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧನ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು "ಅನಪಾನ-ಸತಿ" ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ.

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದೇನು

ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗ್ರತವಾಗುವವರೆಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗ್ರತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಮಣಿಪುರ ಮುಂತಾದ ಚಕ್ರಗಳಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ಆಗ ಸಮಾಧಿಯಾಗುವುದು. ನಾನು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ನೋಡಿದೆನು. ದೇವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ಮಹಾ ವಾಯು ತಕ್ಷಣವೇ ಜಾಗ್ರತವಾಗಿ ಶಿರಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಆಗ ಒಬ್ಬನು ಸಮಾಧಿಸ್ಥನಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುವನು.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳಿರುವುದೇನು

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು (ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮುಖ್ಯ ಶಿಷ್ಯ) ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ .... ಎಲ್ಲಾ ಉಳಿದ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಮೋಟಾರು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗವು ('ಸುರುಳಿಯಾದ ಸರ್ಪ' ಶಕ್ತಿಯ ಉಗ್ರಾಣ) ನರಗಳ ನಾರಿನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸಿದರೆ, ಅದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಕನಸು, ಕಲ್ಪನೆ. ದೀರ್ಘವಾದ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನವು ಬೃಹತ್ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶದ ಜ್ವಾಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. .... ಪ್ರಾಣ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಆ ಭಾಗವು ದೈಹಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣದ ದೈಹಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ದೈಹಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಭಾಗವನ್ನು ರಾಜ-ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. .....

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾಜಯೋಗದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ: "ಯೋಗಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಾಲಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಿಂಗಲಾ ಮತ್ತು ಇಡಾ ಎಂಬ ಎರಡು ನರ ಪ್ರವಾಹಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬ ಟೊಳ್ಳಾದ ಕಾಲುವೆ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ಟೊಳ್ಳಾದ ಕಾಲುವೆಯ ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳು "ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಕಮಲ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಅದನ್ನು ತ್ರಿಕೋನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ, ಅದು ಈ ಟೊಳ್ಳಾದ ಕಾಲುವೆ (ಸುಶುಮ್ನಾ) ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲೇರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪದರಗಳ ನಂತರ ಪದರವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಯೋಗಿಗೆ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಅದು ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಯೋಗಿಯು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ; ಆತ್ಮವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಎಂಟು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೋಡಣೆ ಆಗಿರುವ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ನೀವು ಎಂಟರ ನಂತರ ಎಂಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ, ಅದು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಎಡಭಾಗವು ಇಡಾ, ಬಲ ಪಿಂಗಲಾ, ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುವ ಆ ಟೊಳ್ಳಾದ ಕಾಲುವೆ ಸುಷುಮ್ನಾ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಕೆಲವು ಸೊಂಟದ ಕಶೇರುಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಫೈಬರ್ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುವೆಯು ಆ ನಾರಿನೊಳಗೆ ಕೂಡ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಕೇವಲ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲುವೆಯು ಕೆಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಇದು ಸ್ಯಾಕ್ರಲ್ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದೆ, ಇದು ಆಧುನಿಕ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ತ್ರಿಕೋನ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್‌ಗಳು ಯೋಗಿಯ ವಿಭಿನ್ನ "ಕಮಲಗಳನ್ನು" ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಬಹುದು." .... "ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೀರಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ." .... "ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬಳಸಲು ಮನಸ್ಸು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ, ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮವಿದೆ, ಪ್ರಾಣವು ಪ್ರಪಂಚದ ಚಾಲಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಜೀವನ, ದೇಹವು ನಾಶವಾಗುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ನಾಶವಾಗುವುದಾಗಿದೆ, ಎರಡೂ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಯಬೇಕು, ಎಲ್ಲದರ ಹಿಂದೆ ಎಂದಿಗೂ ಸಾಯದ ಆತ್ಮವಿದೆ, ಆತ್ಮವು ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು

ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. .... "ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಪೂರೈಕೆಯು ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ; ಸಮತೋಲನವು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಸಮತೋಲನವು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದಾಗ, ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ." .... ತಮ್ಮ 'ರಾಜಯೋಗ'ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಉದ್ರೇಕವೇ ದೈವಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಅತಿ ಜಾಗೃತ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಚೈತನ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ"

ವೇದಾಂತ ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಮಿ ಭಜನಾನಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಗೊಂಡಾಗ, ಅದು ರಾಕೆಟ್‌ನಂತೆ ಭಯಾನಕ ಸ್ಫೋಟದೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಕೆಲವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಅದು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅನುಭವದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಆದ್ದರಿಂದ, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಉತ್ತೇಜನವು ದೈವಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಅತಿಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಆತ್ಮದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಚೋದನೆಯು ದೇವರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು, ಪರಿಪೂರ್ಣರಾದ ಋಷಿಗಳ ಕರುಣೆಯ ಮೂಲಕ, ಅಥವಾ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಇಚ್ಛೆಯ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಯಾವುದೇ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರವಾಹವು ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. " .... ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಅದರ ಸ್ಥಳ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ಮೆದುಳು ಎಲ್ಲಾ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ನೆಲೆಸಬೇಕಾದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ತಳವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸದೆ, ಆದರೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ತಳಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಪ್ರದೇಶವು ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ, ಭ್ರೂಣದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರುಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು "ಡೋರ್ಸಲ್ ತುಟಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ "ಪ್ರಾಚೀನ ಗಂಟು." ನರ ಬಳ್ಳಿಯು (ಹಾಗೆಯೇ ನೊಟೊಕಾರ್ಡ್) ಇಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಒಂದು ಟ್ಯೂಬ್ ಆಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಅದರ ಮುಂಭಾಗದ ತುದಿಯು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ನಂತರ ಚಾರ್ಜ್ (ಹೊಣೆ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕನಕದಾಸರ ಬರೆದಿರುವ ಹರಿಭಕ್ತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಮಹಿಮೆ

ಶ್ಲೋಕ 98 :- ಒಂದು ದಿನ ತನುವಿನಲಿ ನಡೆವುದು ಇಂದು ಭಾಸ್ಕರ ಸ್ವರಗಳಿಪ್ಪತ್ತೊಂದುಸಾವಿರದಾರುನೂರನು ಏಳು ಭಾಗದಲಿ ಬಂದುದನು ಉಡುಚಕ್ರದಲ್ಲಿಗೆ ತಂದು ಧಾರೆಯನೆರೆದ ಮುನಿಕುಲ ವೃಂದಹೃದಯನು ನೀನು ರಕ್ಷಿಸು ನಮ್ಮನನವರತ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಚಂದ್ರನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ೨೧೬೦೦ ಉಸಿರಾಟಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಹಂಸಮಂತ್ರದ ಅಜಪಾ ಗಾಯತ್ರಿಯ ಜಪವನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ, ಮೂಲಾಧಾರ-ಮುಂತಾದ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಉಡುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಧಾರೆಯೆರೆಯುವ ಯಾವ ಯೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೋ ಅವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ನೀನು ರಕ್ಷಿಸು ನಮ್ಮನನವರತ.

ವಿವರಣೆ:- ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ, ಆಜ್ಞಾ, ಸಹಸ್ರಾರ-ಇವು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು. ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರವು ತಾರಕಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಉಡು ಎಂದರೆ ತಾರಕ (ನಕ್ಷತ್ರ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ). ಆದ್ದರಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಉಡುಚಕ್ರ ಎಂದು ಕರೆದಿರಬಹುದಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಭೂಷಣಕೆ ಭೂಷಣ ಹರಿಯನಾಮ, ಮಿಕ್ಕ

ವೇಷ ಭಾಷಾಭರಣವೆಲ್ಲ ನಿರ್ನಾಮ

ಹರಿಯ ಸಂದರ್ಶನವೆ ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಭೂಷಣವು
ಹರಿಪಾದ ಪ್ರಣತಿಯೆ ಶಿರಕೆ ಭೂಷಣವು
ಹರಿಯರ್ಚನಾದಿಗಳು ಕರಗಳಿಗೆ ಭೂಷಣವು
ಹರಿಯಾತ್ರೆ ಮಾಡುವದೆ ಚರಣಕ್ಕೆ ಭೂಷಣವು

ಹರಿಯನಾಮಾಮೃತವು ರಸನೆಗೆ ಭೂಷಣವು
ಹರಿಸ್ತೋತ್ರ ಪೂರ್ಣವಿದ್ಯೆಗೆ ಭೂಷಣ
ಹರಿಯಂಗ ಸಂಗವೀ ತನುವಿಗೆ ಭೂಷಣವು
ಹರಿಯ ಅನುರಾಗವೇ ಮನಸಿಗೆ ಭೂಷಣವು

ಹರಿಯ ಸ್ಮರಿಸುತಲಿಹುದೆ ಸ್ಥಿರಮತಿಗೆ ಭೂಷಣವು
ಹರಿಗಳುಕಿಬಾಳುವುದೆ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಭೂಷಣವು
ಹರಿಗೆ ಹಿಗ್ಗು ತಲಿಹುದೆ ಕರಣಕ್ಕೆ ಭೂಷಣವು
ಗುರುಜಯವಿಠಲನ ಸ್ಮೃತಿ ಸಕಲ ಭೂಷಣವು

ಜನರು ಕನಕನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪೂಜ್ಯಭಾವವುಳ್ಳವರಾಗಿ "ಎಲೈ ಮಹಾನುಭಾವನೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ರೋಗಾದ್ಯುಪದ್ರವಗಳು ಹುಟ್ಟುವದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಹೇಳಬೇಕು, ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನಕಪ್ಪನು ಒಂದು ಮನೋಹರವಾದ ಕೀರ್ತನವನ್ನೇ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟನು. "ಹರಿಯ ನಾಮ ಸಮಸ್ತ ಭಯ ನಿವಾರಣವಯ್ಯ, ಹರಿನಾಮ ಮನಸಿಗೆ ನಿರ್ಮಲ ಕಾಣೋ, ಹರಿನಾಮ ಸರ್ವದೇವತೆಗಳಿಂದಧಿಕ, ಹರಿ ನಾಮದ ಮಹಿಮೆಯನು ಬಣ್ಣಿಸುವರಾರಯ್ಯ, ಹರಿ ಹರಿ ಹರಿ ಎಂದು ನೆನದರೆ ರೋಗಂಗಳು ಅಳಿದು ಪೋಗುವಯ್ಯಾ, ಹರಿನಾಮ ಸಕಲರ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಹರಿನಾಮವಿರಲಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದಪೇಕ್ಷವೇ?, ಹರಿ ನಾಮ ನಿಜಸ್ವಾಮಿ ವಿಜಯವಿಠಲನಂಘ್ರಿ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಿ ಎಳ್ಳನಿತು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು". ಕನ್ನಡ ಹರಿದಾಸರುಗಳು "ನೀನ್ಯಾಕೋ ನಿನ್ನ ಹಂಗ್ಯಾಕೋ ನಿನ್ನ ನಾಮದ ಬಲವೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕೊ" ಎಂದು ಮೊದಲಾಗಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ವಾದಿರಾಜರ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ

ಒಂದು ಪ್ರಕಾರವೆ ಸ್ವಾಮಿ ಮಂದಿಯ ರಕ್ಷಿಸುವುದು
ನಿಂದವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಮುಂದಭಯವನಿತ್ತು

ಅಪಾರ ಮಹಿಮ ನೀನು ಒಪ್ಪುವ ಹಯಾಸ್ಯನಾಗಿ
ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ಇಪ್ಪ ನಾಡಿಗಳೊಳಿದ್ದು

ಮುಖ ನಾಸ ನೇತ್ರ ಶ್ರೋತ್ರ ತ್ವಕ್ ನಖೇಂದ್ರಿಯ ತದ್ಗೋಳಕ

ಸಕಲರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ನೀನೆ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದು

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಚೇಷ್ಟವಿಚಕ್ಷಣ ಹಾಸವಿಲಾಸ ಭೂಷಣ
ಗ್ರಾಸಾವಾಸಂಗಳಿಗೆ ನಿವಾಸವಾಗಿ ಪ್ರೇರಿಸುವೆ

ಅನ್ನಪ್ರಾಣ ಮನೋಮಯ ಜ್ಞಾನ ಆನಂದೋತ್ತಮ
ಅನಂತ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ನೀನೆ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದು

ಪ್ರಾಣೋಪಾನ ರೂಪಿನಿಂದ ವ್ಯಾನೋದಾನರೂಪನಾಗಿ
ವ್ಯಾನೋದಾನ ರೂಪಿನಿಂದ ಉದಾನ ಸಮಾನನಾಗಿದ್ದು

ಪೂಜಾ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಕೀರ್ತನ ಭೋಜನ ಮಜ್ಜನಸುಖ
ಭಾಜನೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ಪೂಜ್ಯನಾಗಿ ಪ್ರೇರಿಸುವ

ವಿಶ್ವ ತೇಜಸ್ಸು ಪ್ರಾಜ್ಞಾ ತುರ್ಯಾ ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯಂಗಳೆಲ್ಲ ಕೊಡುವೆ
ಜಾಗ್ರತ್ಸ್ವಪ್ನ ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಪ್ರೇರಕನಾಗಿದ್ದು

ಆತ್ಮರೂಪ ಆದ್ಯ ಅನಂತ ಅಂತರಾತ್ಮ ರೂಪನಾಗಿ
ಜ್ಞಾನಾತ್ಮ ರೂಪಿನಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮರೂಪನಾಗಿ

ಅನಿರುದ್ಧ ಸಂಕರ್ಷಣ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ ಘನ ವಾಸುದೇವ
ನೆನೆವರ ಪಾಪ ಪರಿಹರಿಸುವ ನರಹರಿ

ನೀನು ನಿನ್ನ ದಾಸರಿಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯಮುಖದಿಂದ ತತ್ವ
ತನುಗಳಿಂದ ಕುಡುವ ಅವರವರ ದೇಹ್ಯದೊಳಿದ್ದು

ಸರ್ವರೊಳಗೆ ನೀನಿದ್ದು ಅವರವರ ವಿಭಾಗದ
ಕರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ರೇರಿಸುವ ವರ ಶ್ರೀಷಯವದನ

ಪುರಂದರ ದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ

ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ನೋಡೊ ಹರಿಯ - ಒಳ -
ಗಣ್ಣಿನಿಂದಲಿ ನೋಡೊ ಮೂಜಗದೊಡೆಯನ (ಬೆನ್ನಹುರಿ ಒಡೆಯನ ಅಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ)

ಆಧಾರ ಮೊದಲಾದ ಆರು - ಚಕ್ರ
ಶೋಧಿಸಿ ಸುಡಬೇಕು ಈಷಣ ಮೂರು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಮೂರು)॥

ಸಾಧಿಸಿ ಸುಷಮ್ನ ಏರು ಅಲ್ಲಿ
ಭೇದಿಸಿ ನೀ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ (ಸಹಸ್ರಾರ) ಸೇರು ೧

ಎವೆಹಾಕದೆ ಮೇಲೆ ನೋಡು - ಮುಂದೆ
ತವಕದಿಂದಲಿ ವಾಯುಬಂಧನ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸು) ಮಾಡು ॥
ಸವಿದು ನಾದವ (ಅಮೃತವ) ಪಾನಮಾಡು - ಅಲ್ಲಿ
ನವವಿಧ ಭಕ್ತಿಯಲಿ ನಲಿನಲಿದಾಡು

ಅಂಡದೊಳಗೆ ಆಡುತಾನೆ - ಭಾನು -
ಮಂಡಲ ನಾರಾಯಣನೆಂಬುವನೆ ॥
ಕುಂಡಲಿ ತುದಿಯೊಳಿದ್ದಾನೆ -
ಶ್ರೀ ಪುರಂದರ ವಿಠಲನು ಪಾಲಿಸುತಾನೆ

ವಿದಿತ ದೈವಗಳೆಲ್ಲ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಹಿಂದೆ
ಇದಕೆ ನಾ ಫಣಿಫಣವ ಕೈಯಾಗೆ ಪಿಡಿವೆ
ಸಕಲ ತೀರ್ಥಗಳೆಲ್ಲ ಸಾಲಿಗ್ರಾಮದ ಹಿಂದೆ
ಸಕಲ ವೃಕ್ಷಗಳೆಲ್ಲ ಶ್ರೀ ತುಳಸಿ ಹಿಂದೆ
ಸಕಲ ದ್ರವ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾದ್ರವ್ಯದ ಹಿಂದೆ
ಪ್ರಕಟ ಗ್ರಂಥಗಳೆಲ್ಲ ಭಾರತದ ಹಿಂದೆ
ಮತಗಳೆಲ್ಲವು ಮಧ್ವಮತ ಸಂಸಾರದ ಹಿಂದೆ
ಇತರ ವರ್ಣಗಳೆಲ್ಲ ವಿಪ್ರರ ಹಿಂದೆ
ವ್ರತಗಳೆಲ್ಲವು ಹರಿವಾಸರ ವ್ರತದ ಹಿಂದೆ
ಅತಿಶಯದ ದಾನಗಳು ಅನ್ನದಾನದ ಹಿಂದೆ
ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲ ಔದಾರ್ಯಗುಣದ ಹಿಂದೆ
ಮತ್ತೆ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ಮಜ್ಜನದ ಹಿಂದೆ
ನಿತ್ಯ ನೇಮಗಳು ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪದಾ ಹಿಂದೆ
ಚಿತ್ತಜನಯ್ಯ ಶ್ರೀ ಪುರಂದರವಿಠಲ

ವಿವರಣೆ:- ವಿಷ್ಣು ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಾಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಕರೆದು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು, ಫಣಿ ಫಣ ಎಂದರೆ ಸರ್ಪದ ನಾಸಿಕ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ ಕಲ್ಲು 'ವಜ್ರ ಕೀಟ' ಎಂಬ ಹುಳುವಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ತಾಣ. ವಜ್ರದ ಹಲ್ಲು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಕೀಟ, ಕಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ಒಳ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಒಳಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಚಕ್ರದ ರೀತಿಯ ಕೆತ್ತನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕೀಟ ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವದಿಂದ ಚಿನ್ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಕಲ ತೀರ್ಥಗಳು ಚಕ್ರಗಳ ಹಿಂದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೃಕ್ಷಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕ

ಹೊರಹಾಕುವುದು, ಸಕಲ ವೃಕ್ಷಗಳೂ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ತುಳಸಿ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಪುರಂದರರು. ಸಕಲ ಆಸ್ತಿಗಳಿಗೂ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು ವಿಧ್ಯಾ ಆಸ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಹಿಂದೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ರತ್ನವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವುದರ ಹಿಂದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ - ಪ್ರಕಟ ಗ್ರಂಥಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ರತ್ನವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವುದರ ಹಿಂದೆ. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಧ್ವಮತ ಎಂದರೆ "ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ನೀರಿನ ಮಕರಂದವನ್ನು ನೀಡುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ". ಮತಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ನೀರಿನ ಮಕರಂದವನ್ನು ನೀಡುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಪಂಚದ ಹಿಂದೆ. ಇತರೆ ಖಚಿತತೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಿಕೆಗಳೆಲ್ಲಾ (ವರ್ಣ) ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ (ವಿಪ್ರ) ಹಿಂದೆ. ಹರಿವಾಸರ ಎಂದರೆ "ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯತೆಯ ವಾಸಿಪರ". ಮಜ್ಜನ ಎಂದರೆ ಸ್ನಾನ, ಚಿತ್ತಜನಯ್ಯ ಎಂದರೆ "ಬುದ್ದಿ ಕೊಡುವವನಯ್ಯಾ"

ಬಿಡು ಪಾಷಂಡಮತದ ದುರ್ಬುದ್ಧಿಯ
ಬಿಡದೆ ಮಾಡು ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗವನು
ದೃಢಭಕುತಿಯಲಿ ಹರಿಯ (ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯತೆಯ) ಸೇವಿಸಲು
ಮೃಡಪ್ರಿಯ ಪುರಂದರವಿಠಲನೊಲಿವನೆಂದು

ವಿವರಣೆ:- ಪಾಷಾಂಡ ಮತ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಕ್ರೈಸ್ತ ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಂ ಮತ, ಮೃಡಪ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ಕರುಣಾಮಯ ಪ್ರಿಯ.

ಮನುಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ವಿಚಾರಗಳು

ಅದ್ಭಿರ್ಗಾತ್ರಾಣಿ ಶುಧ್ಯಂತಿ ಮನಃ ಸತ್ಯೇನ ಶುಧ್ಯತಿ ।
ವಿದ್ಯಾತಪೋಭ್ಯಾಂ ಭೂತಾತ್ಮಾ ಬುದ್ಧಿರ್ಜ್ಞಾನೇನ ಶುಧ್ಯತಿ ॥

ಮನು - ೫-೧೦೯

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹದ ಹೊರಗಣ ಅವಯವಗಳೂ, ಸತ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸೂ, ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಸಹಿಸಿ ಧರ್ಮವನ್ನೇ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿಯಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಪರಮಾತ್ಮನವರೆಗಿರುವ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗಿರುವ) ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿವೇಕದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯೂ ದೃಢಸಿಶ್ಚಯವಾಗಿ, ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟಕೆ ಮೊದಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ದಹ್ಯಂತೇಧ್ಮಾಯಮಾನಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಹಿ ಯಥಾ ಮಲಾಃ|
ತಥೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ದಹ್ಯಂತೇ ದೋಷಾಃ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ನಿಗ್ರಹಾತ್ ॥

ಮನು - ೬-70

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಪುಟಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಚಿನ್ನ ಮೊದಲಾದ ಧಾತುಗಳ ಕಶ್ಮಲವು ಹೊರಟು ಹೋಗಿ, ಅವು ಶುದ್ಧವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೋಷಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಲ್ಪಾನ್ನಾಭ್ಯವಹಾರೇಣ ರಹಃಸ್ಥಾನಾಸನೇನ ಚ ।
ಹ್ರಿಯಮಾಣಾನಿ ವಿಷಯೈರಿಂದ್ರಿಯಾಣಿ ನಿವರ್ತಯೇತ್ ॥

ಮನು 4-59

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಲ್ಪಾನ್ನ ಭೋಜನ ಮತ್ತು ಏಕಾಂತವಾಸ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನ ತಥೈತಾನಿ ಶಕ್ಯಂತೇ ಸನ್ನಿಯಂತುಮನೇವಯಾ ।
ವಿಷಯೇಷು ಪ್ರಜುಷ್ಟಾನಿ ಯಥಾ ಜ್ಞಾನೇನ ನಿತ್ಯಶಃ ॥

ಮನು 2-96

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕರ್ಮಾಕರಣದಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ.

ಕಾಮಾತ್ಮತಾ ನ ಪ್ರಶಸ್ತಾನ ಚೈವೇಹಾಸ್ತ್ಯಕಾಮತಾ |
ಕಾಮ್ಯೋಹಿ ವೇದಾಧಿಗಮಃ ಕರ್ಮಯೋಗಶ್ಚ ವೈದಿಕಃ ॥

ಮನು. ೨-೨೧

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅತ್ಯಂತ ಕಾಮಾತುರತೆಯಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಕಾಮ ಭಾವನೆಯಾಗಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ, ಕಾಮನೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೇದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧಾನಮಾಡಿರುವ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇನ ವ್ರತೈರ್ಹೋರ್ಮೈಸ್ತ್ರೈವಿದ್ಯೇನೇಜ್ಯಯಾ ಸುತೈಃ।
ಮುಹಾಯಜ್ಞೈಶ್ಚ ಬ್ರಾಹ್ಮೀಯಂ ಕ್ರಿಯತೇ ತನುಃ ॥

ಮನು. ೨-೮

ಭಾವಾರ್ಥ:- (ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇನ) ಸಮಸ್ತ ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಇತರರಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, (ವ್ರತೈಃ) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಸತ್ಯಭಾಷಣ ಮೊದಲಾದ ನಿಯಮಗಳ ಪರಿಪಾಲನೆಯಿಂದಲೂ, (ಹೋಮೈಃ) ಅಗ್ನಿ ಹೋತ್ರ ಮೊದಲಾದ ಹೋಮಗಳು, ಸತ್ಯಗ್ರಹಣ, ಅಸತ್ಯ ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಸತ್ಯವಿದ್ಯಗಳ ದಾನದಿಂದಲೂ, (ತ್ರೈವಿದ್ಯೇನ) ವೇದದಲ್ಲಿರುವ ಕರ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಉಪಾಸನಾವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, (ಇಜ್ಯಯಾ) ಪಕ್ಷೇಷ್ಟಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, (ಸುತೈಃ) ಸಂತಾನವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ, (ಮಹಾಯಜ್ಞೈಃ) ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ, ದೇವಯಜ್ಞ, ಪಿತೃಯಜ್ಞ, ವೈಶ್ವದೇವಯಜ್ಞ, ಮತ್ತು ಅತಿಥಿ ಸೇವೆಯೆಂಬ ಅತಿಥಿಯಜ್ಞ, ಈ ಐದು ಮಹಾಯಜ್ಞಗಳಿಂದಲೂ, (ಯಜ್ಞೈಃ) ಅಗ್ನಿಷ್ಟೋಮ ಮೊದಲಾದ ಮತ್ತು ಶಿಲ್ಪವಿದ್ಯೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮೊದಲಾದ ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, (ಇಯಂ ತನುಃ) ಈ ಶರೀರವು, (ಬ್ರಾಹ್ಮೀಕ್ರಿಯತೇ) ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಅಂದರೆ, ವೇದ ಮತ್ತು ಪರಮೇಶ್ವರನ ಭಕ್ತಿಗೆ ಆಧಾರರೂಪವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಶರೀರವಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಸಾಧನಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಶರೀರವಾಗಲಾರದು.

ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ವಿಚರತಾಂ ವಿಷಯೇಷ್ವಪಹಾರಿಷು।
ಸಂಯಮೇ ಯತ್ನಮಾತಿಷ್ಠೇದ್ವಿದ್ವಾನ್ ಯಂತೇವವಾಜಿನಾಂ॥

ಮನು ೨-೮೮

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜಾಣನಾದ ಸಾರಥಿಯು ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ದುಷ್ಕಾರ್ಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದೊಯ್ಯುವ, ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಪ್ರಸಂಗೇನ ದೋಷಮೃಚ್ಛತ್ಯ ಸಂಶಯಂ।
ಸನ್ನಿಯಮ್ಯ ತು ತಾನ್ಯೇವ ತತಃ ಸಿದ್ಧಿಂ ನಿಯಚ್ಛತಿ ॥

ಮನು ೨-೯೩

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವಾತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಶನಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ಅವನು ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವನು.

ವೇದಾಸ್ತ್ಯಾಗಶ್ಚ ಯಜ್ಞಾಶ್ಚ ನಿಯಮಾಶ್ಚ ತಪಾಂಸಿ ಚ।
ನ ನಿಪ್ರದುಷ್ಟಭಾವಸ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಂ ಗಚ್ಛಂತಿ ಕಹಿರ್ಚಿತ್ ॥

ಮನು ೨-೯೭

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದುಷ್ಟಾಚಾರಿ ಮತ್ತು ಅಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾದ ಪುರುಷನಿಗೆ ವೇದ, ತ್ಯಾಗ, ಯಜ್ಞ, ನಿಯಮ, ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳು ಎಂದೂ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಸ್ಯ ವಾಜ್ಮನಸೇ ಶುದ್ಧೇ ಸಮ್ಯಗ್ಗುಪ್ತೇ ಚ ಸರ್ವದಾ ।
ಸ ವೈ ಸರ್ವಮವಾ ಪ್ನೋತಿ ವೇದಾಂತೋಪಗತಂ ಫಲಂ

ಮನು ಅಧ್ಯಾಯ ೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನ ವಾಣಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೋ, ಆತನೇ ವೇದಾಂತಿ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವೇದಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತರೂಪ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಸಮ್ಮಾನಾದ್ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ನಿತ್ಯಮುದ್ವಿಜೇತ ವಿಷಾದಿವ ।
ಅಮೃತಸ್ಯೇವ ಚಾಕಾಂಕ್ಷೇದವಮಾನಸ್ಯ ಸರ್ವದಾ ॥

ಮನು ಅಧ್ಯಾಯ ೨ ಶ್ಲೋಕ 162

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವನು ಮಾನಗೌರವಗಳನ್ನು ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನವೆಂದು ತಿಳಿದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆದರುವನೋ ಮತ್ತು ಅಪಮಾನವನು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವನೋ ಆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನೇ ಸಮಗ್ರ ವೇದವನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಽನಧೀತ್ಯ ದ್ವಿಜೋ ವೇದಮನ್ಯತ್ರ ಕುರುತೇ ಶ್ರಮಂ ।
ಸ ಜೀವನ್ನೇವ ಶೂದ್ರತ್ವಮಾಶು ಗಚ್ಛತಿ ಸಾನ್ವಯಃ ॥

ಮನು, ೨-೧೬೮

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದೆ ಇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುವ ದ್ವಿಜನು ಪುತ್ರ ಪೌತ್ರ ಸಹಿತ ಬಲು ಬೇಗ ಶೂದ್ರತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಶೂದ್ರೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣತಾ ಮೇತಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಶ್ಚೈತಿ ಶೂದ್ರತಾಂ।
ಕ್ಷತ್ರಿಯಾಜ್ಞಾತಮೇವಂ ತು ವಿದ್ಯಾದ್ವೈಶ್ಯಾತ್ತಥೈವ ಚ ॥

ಮನು. ೧೦-೬೫

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶೂದ್ರಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರೂ ಕೂಡ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ವೈಶ್ಯರಂತೆ ಗುಣಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ವೈಶ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ವೈಶ್ಯಕುಲಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದವಾರಾದರೂ ಸಹ, ಶೂದ್ರನಿಗೆ ಸಮವಾದ, ಹೀನವಾದ ಗುಣ ಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವಗಳುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರೆ ಶೂದ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ಅಥವಾ ವೈಶ್ಯ ಕುಲಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೀ ಅಥವಾ ಶೂದ್ರರ ಸಮಾನರಾಗಿದ್ದರೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಅಥವಾ ಶೂದ್ರರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಆಯಾ ವರ್ಣಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಗುಣಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳವರನ್ನು ಆಯಾ ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಬುದ್ಧ್ಯೇತ ಧರ್ಮಾರ್ಥೌ ಚಾನುಚಿಂತಯೇತ್ ।
ಕಾಯಕ್ಲೇಶಾಂಶ್ಚ ತನ್ಮೂಲಾನ್ ವೇದತತ್ತ್ವಾರ್ಥಮೇವ ಚ ॥

ಮನು - ೪-೯೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರಾತ್ರಿಯ ನಾಲ್ಕನೇ ಝಾವದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಆವಶ್ಯಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಧರ್ಮಾರ್ಥಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿಯೂ, ಶಾರೀರಿಕರೋಗಗಳ ಕಾರಣಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿಯೂ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು, ಎಂದಿಗೂ ಆಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬಾರದು.

ನಾಧರ್ಮಶ್ಚರಿತೋ ಲೋಕೇ ಸದ್ಯಃ ಫಲತಿ ಗೌರಿವ ।
ಶನೈರಾವರ್ತಮಾನಸ್ತು ಕರ್ತುರ್ಮೂಲಾನಿ ಕೃಂತತಿ ॥

ಮುನು- ೪-೧೭೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಚರಿಸಿದ ಅಧರ್ಮವು ಎಂದಿಗೂ ನಿಷ್ಫಲವಾಗದು. ಆದರೆ ಅಧರ್ಮ ಮಾಡಿದೊಡನೆಯೇ ಅದರ ಫಲವೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಧರ್ಮಕೆ ಅಂಜುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಅಧರ್ಮಾಚರಣೆಯು ನಿಧಾನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸುಖಗಳ ಬೇರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಔಷಧಾನ್ಯಗದೋ ವಿದ್ಯಾ ದೈವೀ ಚ ವಿವಿಧಾ ಸ್ಥಿತಿಃ ।
ತಪಸ್ಯೈವ ಪ್ರಸಿದ್ಧ್ಯಂತಿ ತಪಸ್ತೇಷಾಂ ಹಿ ಸಾಧನಮ್ ॥

ಮನು 11-238

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಔಷಧಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದೈವಗತಿ, ಇವೆಲ್ಲ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ತಪಸ್ಸೇ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ.

ಯದ್ದುಸ್ತರಂ ಯದ್ದುರಾಪಂ ಯದ್ದುರ್ಗಂ ಯಚ್ಚ ದುಷ್ಕರಮ್ ।
ಸರ್ವಂ ತು ತಪಸಾ ಸಾಧ್ಯಂ ತಪೋ ಹಿ ದುರತಿಕ್ರಮಮ್ ॥

ಮನು 11-239

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದಾಟಲಾಗದ, ಹೊಂದಲಾಗದ, ಸೇರಲಾಗದ, ಮಾಡಲಾಗದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಹ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ, ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಧನವೇ ಇಲ್ಲ.

ಯತ್ಕಿಂಚಿದೇನಃ ಕುರ್ವಂತಿ ಮನೋವಾಂಙ್ಮೂರ್ತಿಭಿರ್ಜನಾಃ ।

ತತ್ಸರ್ವಂ ನಿರ್ದಹಂತ್ಯಾಶು ತಪಸೈವ ತಪೋಧನಾಃ ॥

ಮನು 11-240

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಾತು ಮತ್ತು ಶರೀರಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಸಹ ತಪೋಧನರು ತಮ್ಮ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ತತ್ ಕ್ಷಣವೇ ಭಸ್ಮಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಸರ್ವೇಷಾಮೇವ ದಾನಾನಾಂ ಬ್ರಹ್ಮದಾನಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ।
ವಾರ್ಯನ್ನಗೋಮಹೀವಾಸಸ್ತ್ರೀಕಾಂಚನಸರ್ಪಿಷಾಂ ॥

ಮನು 4-233

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀರು, ಅನ್ನ ಗೋ, ಭೂಮಿ, ವಸ್ತ್ರ ಕನ್ಯಾ, ಚಿನ್ನ, ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ದಾನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯಾ ದಾನವೇ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರದ್ಧಧಾನಃ ಶುಭಾಂ ವಿದ್ಯಾಮಾದದೀತಾವರಾದಪಿ ।
ಅಂತ್ಯಾದಪಿ ವರಂ ಧರ್ಮಂ ಸ್ತ್ರೀರತ್ನಂ ದುಷ್ಕುಲಾದಪಿ ||

ಮನು 2-238

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ರದ್ಧಾಳುವಾದವನು ಶುಭಕರವಾದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತನಗಿಂತ ಕೀಳಾದವನಿಂದಲೂ ಸಹ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಧರ್ಮವನ್ನು ಶೂದ್ರನಿಂದಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಲ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ ಕನ್ಯೆಯು ಉತ್ತಮಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಅಲ್ಪಂವಾ ಬಹುವಾ ಯಸ್ಯ ಶ್ರುತಸ್ಯೋವಕರೋತಿ ಯಃ |
ತಮಪೀಹ ಗುರುಂ ವಿದ್ಯಾತ್ ಶ್ರುತೋವಕ್ರಿಯಯಾ ತಯಾ ॥

ಮನು 2-149

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲ ಗುರುಗಳೆನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯೋ ಹೆಚ್ಚೋ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಯಧಾರ್ಥ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ

ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಬೋಧನೆಗಳು [72]

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ. (ಅಧ್ಯಾಯ -2)
ಅಥಾಸನೇ ದೃಢೇ ಯೋಗೀ ವಶೀ ಹಿತ-ಮಿತಾಶನಃ |
ಗುರೂಪದಿಷ್ಟ-ಮಾರ್ಗೇಣ ಪರಾಣಾಯಾಮಾನ್ಸಮಭ್ಯಸೇತ || ೧ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಂಗಿಯು ಸ್ಥಾಪನೆಮಾಡಿದ, ಯೋಗಿ, ಸ್ವತಃ ನಿಪುಣನಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಮಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಗುರುವಿನ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

[72] ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾವನ್ನು 15 ನೇ ಶತಮಾನದ ಸ್ವಾಮಿ ಗೋರಕನಾಥರ ಶಿಷ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ವಾತ್ಮರಾಮ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಛಲೇ ವಾತೇ ಛಲಂ ಛಿತ್ತಂ ನಿಶ್ಛಲೇ ನಿಶ್ಛಲಂ
ಭವೇತ|| ಯೋಗೀ ಸಥಾಣುತ್ವಮಾಪ್ನೋತಿ ತತೋ
ವಾಯುಂ ನಿರೋಧಯೇತ || ೨ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಉಸಿರಾಟವು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದರೆ, ಮನಸ್ಸು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ (ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ) ಮೂಲಕ, ಯೋಗಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ನಿರೋಧಯೇತ = ನಿರೋಧ + ಯೇತ = ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರೆ "ಅಂಕೆಗೊಳಪಡಿಸು" "ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡು" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿರೋಧಯೇತ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂಧಿಸು, ತಡೆಹಿಡಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಾರದು. ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ " ಚಂದ್ರ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಂಪತ್ತು ಧ್ವನಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ " ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ". ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಯಾವದ್ವಾಯುಃ ಸಥಿತೋ ದೇಹೇ ತಾವಜ್ಜೀವನಮುಛ್ಯತೇ |
ಮರಣಂ ತಸ್ಯ ನಿಷ್ಕ್ರಾನ್ತಿಸ್ತತೋ ವಾಯುಂ ನಿರೋಧಯೇತ || ೩ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- (ಉಸಿರಾಡುವ) ಗಾಳಿಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವವರೆಗೂ ಅದನ್ನು ಜೀವನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವು (ಉಸಿರಾಡುವ) ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಮಲಾಕಲಾಸು ನಾಡೀಷ್ಠು ಮಾರುತೋ ನೈವ ಮಧ್ಯಗಃ |
ಕಥಂ ಸಯಾದುನ್ಮನೀಭಾವಃ ಕಾರ್ಯ-ಸಿದ್ಧಿಃ ಕಥಂ ಭವೇತ || ೪ ||
ಶುದ್ಧಮೇತಿ ಯದಾ ಸರ್ವಂ ನಾಡೀ-ಛಕ್ರಂ ಮಲಾಕುಲಮ |
ತದೈವ ಜಾಯತೇ ಯೋಗೀ ಪರಾಣ-ಸಂಗ್ರಹಣೇ ಕಷ್ಹಮಃ || ೫ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವು ಮಧ್ಯದ ಚಾನಲ್ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಅವಸ್ಥೆ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಯೋಗವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು (ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು) ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಾಣಾಯಾಮಂ ತತಃ ಕುರ್ಯಾನ್ನಿತ್ಯಂ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಯಾ ಧಿಯಾ |
ಯಥಾ ಸುಷುಮ್ನಾ-ನಾಡೀಸ್ಥಾ ಮಲಾಃ ಶುದ್ಧಿಂ ಪರಯಾನ್ತಿ ಛ || ೬ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆದ್ದರಿಂದ, ಸುಷುಮ್ನಾದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾತ್ವಿಕ ಬುದ್ಧಿ (ರಜ ಮತ್ತು ತಮ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ) ಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಬದ್ಧ-ಪದ್ಮಾಸನೋ ಯೋಗೀ ಪರಾಣಂ ಛನ್ದ್ರೇಣ ಪೂರಯೇತ |
ಧಾರಯಿತ್ವಾ ಯಥಾ-ಶಕ್ತಿ ಭೂಯಃ ಸೂರ್ಯೇಣ ರೇಛಯೇತ || ೭ ||
ಪರಾಣಂ ಸೂರ್ಯೇಣ ಛಾಕ್ರ್ಟಷ್ಯ ಪೂರಯೇದುದರಂ ಶನೈಃ |
ವಿಧಿವತ್ಕುಮ್ಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಪುನಶ್ಛನ್ದ್ರೇಣ ರೇಛಯೇತ || ೮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪದ್ಮಾಸನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯೋಗಿಯು ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು (ಬಲಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ); ಮತ್ತು, ಒಬ್ಬರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ (ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ - ಸೂರ್ಯ) ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ - ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆದು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಚಂದ್ರನ - ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.

ಯೇನ ತಯಜೇತ್ತೇನ ಪೀತ್ವಾ ಧಾರಯೇದತಿರೋಧತಃ |
ರೇಛಯೇಚ್ಛ ತತೋ| ಅನ್ಯೇನ ಶನೈರೇವ ನ ವೇಗತಃ || ೯ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಂದರ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಅದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಾಕುವುದು, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿದ ನಂತರ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದರ ಮೂಲಕ ಬಿಡಬೇಕು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಅಲ್ಲ.

ಪರಾಣಂ ಛೇದಿಡಯಾ ಪಿಬೇನ್ನಿಯಮಿತಂ ಭೂಯೋ|ಅನ್ಯಥಾ
ರೇಛಯೇತ ಪೀತ್ವಾ ಪಿಙ್ಗಲಯಾ ಸಮೀರಣಮಥೋ ಬದ್ಧ್ವಾ ತಯಜೇದ್ವಾಮಯಾ |
ಸೂರ್ಯ-ಛನ್ದ್ರಮಸೋರನೇನ ವಿಧಿನಾಭ್ಯಾಸಂ ಸದಾ ತನ್ವತಾಂ ಶುದ್ಧಾ
ನಾಡಿ-ಗಣಾ ಭವನ್ತಿ ಯಮಿನಾಂ ಮಾಸ-ತರಯಾದೂರ್ಧ್ವತಃ || ೧೦ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದರ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು, ಮತ್ತು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ತುಂಬಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಅಭ್ಯಾಸಕಾರರ ನಾಡಿಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಗ್ರಹವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ, 3 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಂತರ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಾತರ್ಮಧ್ಯನ್ದಿನೇ ಸಾಯಮರ್ಧ-ರಾತ್ರೇ ಛ ಕುಮ್ಭಕಾನ |
ಶನೈರಶೀತಿ-ಪರ್ಯನ್ತಂ ಛತುರ್ವಾರಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ || ೧೧ ||
ಕನೀಯಸಿ ಭವೇದ್ಸ್ವೇದ ಕಮ್ಪೋ ಭವತಿ ಮಧ್ಯಮೇ |

ಉತ್ತಮೇ ಸಥಾನಮಾಪ್ನೋತಿ ತತೋ ವಾಯುಂ ನಿಬನ್ಧಯೇತ || ೧೨ ||
ಜಲೇನ ಶರಮ-ಜಾತೇನ ಗಾತ್ರ-ಮರ್ದನಮಾಛರೇತ |
ದೃಢತಾ ಲಘುತಾ ಛೈವ ತೇನ ಗಾತ್ರಸ್ಯ ಜಾಯತೇ || ೧೩ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 4 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಅಂದರೆ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಂಜೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ), ಹಗಲು ಕುಂಭಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 80 ರವರೆಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ 320. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಇರುತ್ತದೆ, ಮಧ್ಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡುಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಅಥವಾ 3 ನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ; ತದನಂತರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಮೀಪದಿಂದ ಜೋಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಬೆವರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು (ಮತ್ತು ಒರೆಸುವುದಿಲ್ಲ), ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ನಿಬನ್ಧಯೇತ = ನಿಬನ್ಧ + ಯೇತ = ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ನಿಬನ್ಧ ಎಂದರೆ ಜೋಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಎಂದಿದೆ, ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಜೋಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅವಲೋಕಿಸೋಣ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಎರಡೂ ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿ ಬಂದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನ ಇದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪರ ಮತ್ತು ವಿರೋಧ ಚರ್ಚೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯದ್ದೇ ಚಿಂತನೆ ಅಡಗಿರುವುದು ಬಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಹಾಗೆ ಎಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ "ಒಂದು ಸ್ತಂಬದ ಆಧಾರ" "ಆನೆಯ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ" ಎಂದು ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಉಸಿರನ್ನು ಬಂಧಿಸುವಿಕೆ ಮೂಲಾಧಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಸುಷುಮ್ನಾ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಸಹಸ್ರಾರ ಸೇರಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು. ಬರೀ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಎಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅನರ್ಥ ಮತ್ತು ಅನಾಹುತ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಚಂದ್ರ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಂಪತ್ತು ದ್ವನಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ". ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ-ಕಾಲೇ ಪರಥಮೇ ಶಸ್ತಂ ಕಷ್ಷೀರಾಜ್ಯ-ಭೋಜನಮ |
ತತೋ| ಅಭ್ಯಾಸೇ ದೃಢೀಭೂತೇ ನ ತಾದೃಙ-ನಿಯಮ-ಗರಹಃ || ೧೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದಾಗ, ಅಂತಹ ನಿರ್ಬಂಧ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಯಥಾ ಸಿಂಹೋ ಗಜೋ ವಯಾಘ್ರೋ ಭವೇದ್ವಶ್ಯಃ ಶನೈಃ ಶನೈಃ |
ತಥೈವ ಸೇವಿತೋ ವಾಯುರನ್ಯಥಾ ಹನ್ತಿ ಸಾಧಕಮ || ೧೫ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಿಂಹಗಳು, ಆನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹುಲಿಗಳು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಧಾನ ಮಟ್ಟದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ (ಅಂದರೆ, ಆತುರದಿಂದ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಬಲದಿಂದ) ಅದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಪರಾಣಾಯಾಮೇನ ಯುಕ್ತೇನ ಸರ್ವ-ರೋಗ-ಕಷ್ಟಯೋ ಭವೇತ |
ಅಯುಕ್ತಾಭ್ಯಾಸ-ಯೋಗೇನ ಸರ್ವ-ರೋಗ-ಸಮುದ್ಗಮಃ || ೧೬ ||
ಹಿಕ್ಕಾ ಶವಾಸಶ್ಚ ಕಾಸಶ್ಚ ಶಿರಃ-ಕರ್ಣಾಕ್ಷಿ-ವೇದನಾಃ |
ಭವನ್ತಿ ವಿವಿಧಾಃ ರೋಗಾಃ ಪವನಸ್ಯ ಪರಕೋಪತಃ || ೧೭ ||
ಯುಕ್ತಂ ಯುಕ್ತಂ ತಯಜೇದ್ವಾಯುಂ ಯುಕ್ತಂ ಯುಕ್ತಂ ಛ ಪೂರಯೇತ |
ಯುಕ್ತಂ ಯುಕ್ತಂ ಛ ಬಧ್ನೀಯಾದೇವಂ ಸಿದ್ಧಿಮವಾಪ್ನುಯಾತ || ೧೮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಅನುಚಿತ ಅಭ್ಯಾಸವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗೂರಲು, ಅಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು; ಈ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಾತುರ್ಯದಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ:- ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ವಿರುದ್ಧ ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲು ಮೇಲಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ; ಮತ್ತು, ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಪಡೆಯುವ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ, ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು, ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಲು, ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕಲು, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಮೂಲಕ, ಅವರ ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದವು ಅರ್ಥದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಗಮನದಿಂದ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಭಯಪಡಲು ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪ ಮಾತ್ರ, ಭಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿರಬಾರದು.

ಯದಾ ತು ನಾಡೀ-ಶುದ್ಧಿಃ ಸಯಾತ್ತಥಾ ಛಿಹ್ನಾನಿ ಬಾಹ್ಯತಃ |
ಕಾಯಸ್ಯ ಕೃಶತಾ ಕಾನ್ತಿಸ್ತದಾ ಜಾಯತೇ ನಿಶ್ಛಿತಮ || ೧೯ ||
ಯಥೇಷ್ಟಂ ಧಾರಣಂ ವಾಯೋರನಲಸ್ಯ ಪರದೀಪನಮ |
ನಾದಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿರಾರೋಗ್ಯಂ ಜಾಯತೇ ನಾಡಿ-ಶೋಧನಾತ || ೨೦ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವಾಗ ನಾಡಿಗಳು ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೆಳುವಾದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಹೊಳೆಯುವ ಬಣ್ಣ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಮೂಲಕ, ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದು, ಒಬ್ಬರ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ದೈವಿಕ ಶಬ್ದವು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇದ-ಶಲೇಷ್ಮಾಧಿಕಃ ಪೂರ್ವಂ ಷಹಟ-ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಮಾಛರೇತ |
ಅನ್ಯಸ್ತು ನಾಛರೇತ್ತಾನಿ ದೋಷ್ಹಾಣಾಂ ಸಮಭಾವತಃ || ೨೧ ||
ಧೌತಿರ್ಬಸ್ತಿಸ್ತಥಾ ನೇತಿಸ್ತ್ರಾಟಕಂ ನೌಲಿಕಂ ತಥಾ |
ಕಪಾಲ-ಭಾತಿಶ್ಛೈತಾನಿ ಷಹಟ-ಕರ್ಮಾಣಿ ಪರಛಕ್ಷ್ಹತೇ || ೨೨ ||
ಕರ್ಮ ಷಹಟ್ಕಮಿದಂ ಗೋಪ್ಯಂ ಘಟ-ಶೋಧನ-ಕಾರಕಮ |
ವಿಛಿತ್ರ-ಗುಣ-ಸನ್ಧಾಯ ಪೂಜ್ಯತೇ ಯೋಗಿ-ಪುಣಗವೈಃ || ೨೩ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಕಫ ಇದ್ದರೆ, ಮೊದಲು ಆರು ವಿಧದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು (ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು) ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಇತರರು, ಇವುಗಳ ಅಧಿಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಾರದು. ಆರು ವಿಧದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು: ಧೌತಿ, ಬಸ್ತಿ, ನೇತಿ, ತ್ರಾಟಕ, ನೌತಿ ಮತ್ತು ಕಪಾಲ ಭಾತಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆರು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಟುಕಮಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಈ ಆರು ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು. ಅವರು ಅಸಾಧಾರಣ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಯೋಗಗಳಿಂದ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಪಾಲಭಾತಿ

ಭಸ್ತ್ರಾವಲ್ಲೋಹ-ಕಾರಸ್ಯ ರೇಛ-ಪೂರೌ ಸಸಮ್ಭ್ರಮೌ |
ಕಪಾಲಭಾತಿರ್ವಿಖ್ಯಾತಾ ಕಫ-ದೋಷ್ಹ-ವಿಶೋಷ್ಹಣೀ || ೩೫ ||
ಷಹಟ ಕರ್ಮ ನಿರ್ಗತ ಸಥೌಲ್ಯ ಕಫ ದೋಷ್ಹ ಮಲಾದಿಕಃ |
ಪರಾಣಾಯಾಮಂ ತತಃ ಕುರ್ಯಾದನಾಯಾಸೇನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ || ೩೬ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕಮ್ಮಾರನ ಪಂಪುಗಳಂತೆ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಇದು ಕಫದ ಅಧಿಕದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಕಪಾಲ ಭಾತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೋಷಗಳ ಕಫದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿದ ನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಆರು ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ, ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಪರಾಣಾಯಾಮೈರೇವ ಸರ್ವೇ ಪರಶುಷ್ಯನ್ತಿ ಮಲಾ ಇತಿ |
ಆಛಾರ್ಯಾಣಾಂ ತು ಕೇಷ್ಹಾಂಛಿದನ್ಯತ್ಕರ್ಮ ನ ಸಂಮತಮ || ೩೭ ||
ಬರಹ್ಮಾದಯೋ|ಅಪಿ ತರಿದಶಾಃ ಪವನಾಭ್ಯಾಸ-ತತ್ಪರಾಃ |
ಅಭೂವನ್ನನ್ತಕ-ಭಯಾತ್ತಸ್ಮಾತ್ಪವನಮಭ್ಯಸೇತ || ೩೯ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೆಲವು ಆಚಾರ್ಯರು (ಶಿಕ್ಷಕರು) ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆಸಕ್ತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರ ದೇವತೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಭ್ಯಾಸದ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಸಾವಿನ ಭಯವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಬ್ಬರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಾವದ್ಬದ್ಧೋ ಮರುದ-ದೇಶೇ ಯಾವಛ್ಛಿತ್ತಂ ನಿರಾಕುಲಮ |
ಯಾವದ್ದೃಷ್ಹ್ಟಿರ್ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ತಾವತ್ಕಾಲ-ಭಯಂ ಕುತಃ || ೪೦ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೋ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಸಾವಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಯಾವದ್ಬದ್ಧೋ = ಯಾವದ್ + ಬದ್ಧೋ = ಎಲ್ಲಿವರೆಗೆ + ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿಡಲಾಗುತ್ತದೋ, ಇಲ್ಲಿ ಬದ್ಧೋ ಎಂದರೆ ಬಂದಿಸುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇದೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ವಿಧಿವತ್ಪ್ರಾಣ-ಸಂಯಾಮೈರ್ನಾಡೀ-ಛಕ್ರೇ ವಿಶೋಧಿತೇ |
ಸುಷುಮ್ಣಾ-ವದನಂ ಭಿತ್ತ್ವಾ ಸುಖಾದ್ವಿಶತಿ ಮಾರುತಃ || ೪೧ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾಡಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಗಾಳಿಯು ಸುಷುಮ್ನದ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರವನ್ನು ಬೇದಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಥ ಮನೋನ್ಮಣಿ - ಮಾರುತೇ ಮಧ್ಯ-ಸಂಛಾರೇ ಮನಃ-ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಪರಜಾಯತೇ |
ಯೋ ಮನಃ-ಸುಸ್ಥಿರೀ-ಭಾವಃ ಸೈವಾವಸ್ಥಾ ಮನೋನ್ಮನೀ || ೪೨ ||
ತತ-ಸಿದ್ಧಯೇ ವಿಧಾನಜ್ಞಾಶ್ಚಿತ್ರಾನ್ಕುರ್ವನ್ತಿ ಕುಮ್ಭಕಾನ |
ವಿಛಿತ್ರ ಕುಮ್ಭಕಾಭ್ಯಾಸಾದ್ವಿಛಿತ್ರಾಂ ಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನುಯಾತ || ೪೩ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿಯು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ) ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮನೋನ್ಮಣಿ ಸ್ಥಿತಿ, ಇದು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾದವರು ವಿವಿಧ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ; ಏಕೆಂದರೆ, ವಿವಿಧ ಕುಂಭಕಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಅದ್ಭುತವಾದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾದ ವಾಯು ಅಮೃತ, ಆವಿ ಅಮೃತ, ಜಲ ಅಮೃತ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ)

ಕುಂಭಕ ವಿದಗಳು ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ, ಉಜ್ಜಾಯೀ, ಸೀತ್ಕಾರೀ, ಶೀತಲೀ, ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಭ್ರಾಮರೀ, ಮೂರ್ಛ, ಪ್ಲಾವಿನೀ

ಕುಂಭಕ ವಿದಗಳು

ಸೂರ್ಯ-ಭೇದನಮುಜ್ಜಾಯೀ ಸೀತ್ಕಾರೀ ಶೀತಲೀ ತಥಾ |
ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಭರಾಮರೀ ಮೂರ್ಛ್ಛಾ ಪಲಾವಿನೀತ್ಯಷ್ಟ-ಕುಮ್ಭಕಾಃ || ೪೪ ||
ಪೂರಕಾನ್ತೇ ತು ಕರ್ತವ್ಯೋ ಬನ್ಧೋ ಜಾಲನ್ಧರಾಭಿಧಃ |
ಕುಮ್ಭಕಾನ್ತೇ ರೇಛಕಾದೌ ಕರ್ತವ್ಯಸ್ತೂಡ್ಡಿಯಾನಕಃ || ೪೫ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕುಂಭಕರು ಎಂಟು ಬಗೆಯವರು, ಅಂದರೆ, ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ, ಉಜ್ಜಯಿ, ಸಿತ್ಕಾರಿ, ಸಿತಲಿ, ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಭ್ರಮರಿ, ಮುರ್ಚ ಮತ್ತು ಪ್ಲವಿನಿ. ಪೂರಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಜಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಕುಂಭಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೇಚಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಥ್ರೋಟ್ ಲಾಕ್ (ಜಲಂಧರ ಬಂಧ) ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮೂರು ಒಳಾಂಗಣ "ಬಂದ"ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೂಟ್ ಲಾಕ್ (ಮುಲ ಬಂಧ), ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಲಾಕ್ (ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ). ಥ್ರೋಟ್ ಲಾಕ್ ಅನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಎರಡು

ಜೊತೆಗೂಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮೂರು ಬೀಗಗಳನ್ನು ಗ್ರೇಟ್ ಲಾಕ್ (ಮಹಾ ಬಂಧ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅವಲೋಕಿಸೋಣ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಎರಡೂ ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿ ಬಂದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನ ಇದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪರ ಮತ್ತು ವಿರೋಧ ಚರ್ಚೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯದ್ದೇ ಚಿಂತನೆ ಅಡಗಿರುವುದು ಬಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಹಾಗೆ ಎಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡುವುದೇ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ "ಒಂದು ಕಂಬದ ಆಧಾರ", "ಆನೆಯ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ", ಕುಂಬ್ ಎಂದರೆ "ವ್ಯಾಪಿಸು' ಎಂದು ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಉಸಿರನ್ನು ಬಂಧಿಸುವಿಕೆ/ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಿಕೆ/ವ್ಯಾಪಿಸುವಿಕೆ ಮೂಲಾಧಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಸುಷುಮ್ನಾ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಸಹಸ್ರಾರ ಸೇರಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು. ಬರೀ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಎಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅನರ್ಥ ಮತ್ತು ಅನಾಹುತ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಚಂದ್ರ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಂಪತ್ತು ದ್ವನಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಅಮೃತ, ಆವಿ ಅಮೃತ, ಜಲ ಅಮೃತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಬಹಳ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದಾಗ ಅದು ಮೂಲಾಧಾರ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ ಮತ್ತು ಮಣಿಪೂರಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಇನ್ನಿತರೆ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಜಲದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ". ಮೂಲಾಧಾರ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ ಮತ್ತು ಮಣಿಪೂರಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪಂಚವಾಯು ನೀರಿನ ಒಳ ಮತ್ತು ಹೊರ ಸಂಚಾರದಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಯು ಅಮೃತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ವಾಯು ದ್ವಿಗುಣ ಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ರೇಚಕವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗ, ಅಮರತ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮಿರ್ಸಿಯಾ ಎಲಿಯೇಡ್ ಅವರು, ಹಿಂದೂ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ "ಒಳಗಿನ ಬೆಂಕಿ" ಯನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. "ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಯೋಗ-ತಾಂತ್ರಿಕ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಒಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಶಾಖ." ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವುದು (ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು) (ಕುಂಭಕ).

ಅಧಸ್ತಾತ್ಕುನಭನೇನಾಶು ಕಣ್ಠ-ಸಙ್ಕೋಛನೇ ಕೃತೇ |
ಮಧ್ಯೇ ಪಶ್ಚಿಮ-ತಾನೇನ ಸಯಾತ್ಪ್ರಾಣೋ ಬರಹ್ಮ-ನಾಡಿಗಃ || ೪೮ ||
ಆಪಾನಮೂರ್ಧ್ವಮುತ್ಥಾಪ್ಯ ಪರಾಣಂ ಕಣ್ಠಾದಧೋ ನಯೇತ |
ಯೋಗೀ ಜರಾ-ವಿಮುಕ್ತಃ ಸನ್ಷೋಡಶಾಬ್ದ-ವಯಾ ಭವೇತ || ೪೭ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೆಳಗಿನಿಂದ (ಮೂಲ ಬಂಧ) ಎಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಗಂಟಲನ್ನು (ಜಲಂಧರ ಬಂಧ) ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗದ ಭಾಗವನ್ನು (ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ) ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಾಣವು ಬ್ರಹ್ಮ ನಾಡಿಗೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಎಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಬಲವಂತಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಯೋಗಿಯು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿ, 16 ವರ್ಷದ ಯುವಕನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ತಾಣ ಹೃದಯ; ಅಪಾನ ವಾಯು ವಾಯು ಗುದದಲ್ಲಿರುವುದು; ಹೊಕ್ಕುಳಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಸಮಾನ ವಾಯು ಪ್ರದೇಶ; ಉದಾನ ವಾಯು ಪ್ರದೇಶ ಗಂಟಲು; ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ

ಆಸನೇ ಸುಖದೇ ಯೋಗೀ ಬದ್ಧ್ವಾ ಛೈವಾಸನಂ ತತಃ |
ದಕ್ಷ್ಹ-ನಾಡ್ಯಾ ಸಮಾಕೃಷ್ಯ ಬಹಿಃಸ್ಥಂ ಪವನಂ ಶನೈಃ || ೪೮ ||
ಆಕೇಶಾದಾನಖಾಗ್ರಾಚ್ಛ ನಿರೋಧಾವಧಿ ಕುಮ್ಭಯೇತ |
ತತಃ ಶನೈಃ ಸವ್ಯ-ನಾಡ್ಯಾ ರೇಛಯೇತ್ಪವನಂ ಶನೈಃ || ೪೯ ||
ಕಪಾಲ-ಶೋಧನಂ ವಾತ-ದೋಷ್ಘ-ಘ್ನಂ ಕೃಮಿ-ದೋಷ್ಹ-ಹೃತ |
ಪುನಃ ಪುನರಿದಂ ಕಾರ್ಯಂ ಸೂರ್ಯ-ಭೇದನಮುತ್ತಮಮ || ೫೦ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವುದೇ ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಯೋಗಿಯು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೆಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಅದು ಉಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ತುದಿಗಳವರೆಗೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ, ತದನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. (ಇದನ್ನು ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಒಂದರ ಮೂಲಕ ಸೆಳೆಯುವುದು, ಇನ್ನೊಂದರ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ. - ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಚಂದ್ರ ಬೇಧನ ಆಗುತ್ತದೆ). ಈ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ ಹಣೆಯನ್ನು (ಮುಂಭಾಗದ ಸೈನಸ್‌ಗಳು) ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ವಾತದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹುಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ಉಜ್ಜಾಯೀ

ಮುಖಂ ಸಂಯಮ್ಯ ನಾಡೀಭ್ಯಾಮಾಕೃಷ್ಯ ಪವನಂ ಶನೈಃ |
ಯಥಾ ಲಗತಿ ಕಣ್ಠಾತ್ತು ಹೃದಯಾವಧಿ ಸ-ಸವನಮ || ೫೧ ||
ಪೂರ್ವವತ್ಕುಮ್ಭಯೇತ್ಪ್ರಾಣಂ ರೇಛಯೇದಿಡಯಾ ತಥಾ |
ಶಲೇಷ್ಮ-ದೋಷ್ಹ-ಹರಂ ಕಣ್ಠೇ ದೇಹಾನಲ-ವಿವರ್ಧನಮ || ೫೨ ||
ನಾಡೀ-ಜಲೋದರಾಧಾತು-ಗತ-ದೋಷ್ಹ-ವಿನಾಶನಮ |
ಗಛ್ಛತಾ ತಿಷ್ಹ್ತಾ ಕಾರ್ಯಮುಜ್ಜಾಯ್ಯಾಖ್ಯಂ ತು ಕುಮ್ಭಕಮ || ೫೩ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ನಂತರ, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಎದೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು, ತದನಂತರ 'ಇಡಾ' (ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ) ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾ (ಕಫ) ವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಡಿಗಳ ದೋಷಗಳು, ಡ್ರಾಪ್ಸಿ (ನೀರು

ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಊತ) ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಕುಳಿತಿರುವಾಗಲೂ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೀತ್ಕಾರೀ

ಸೀತ್ಕಾಂ ಕುರ್ಯಾತ್ತಥಾ ವಕ್ತ್ರೇ ಘರಾಣೇನೈವ ವಿಜೃಮ್ಭಿಕಾಮ |
ಏವಮಭ್ಯಾಸ-ಯೋಗೇನ ಕಾಮ-ದೇವೋ ದವಿತೀಯಕಃ || ೫೪ ||
ಯೋಗಿನೀ ಛಕ್ರ-ಸಂಮಾನ್ಯಃ ಸೃಷ್ಟಿ-ಸಂಹಾರ-ಕಾರಕಃ |
ನ ಕಷ್ಚುಧಾ ನ ತೃಷ್ಣಾ ನಿದ್ರಾ ನೈವಾಲಸ್ಯಂ ಪರಜಾಯತೇ || ೫೫ ||
ಭವೇತ್ಸತ್ವಂ ಛ ದೇಹಸ್ಯ ಸರ್ವೋಪದ್ರವ-ವರ್ಜಿತಃ |
ಅನೇನ ವಿಧಿನಾ ಸತ್ಯಂ ಯೋಗೀನ್ದ್ರೋ ಭೂಮಿ-ಮಣ್ಡಲೇ || ೫೬ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆಯುವ ಮೂಲಕ, ತುಟಿಗಳ ನಡುವೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೀತ್ಕಾರವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎಳೆದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಬಾರದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಒಬ್ಬನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವರನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು ಆರಾಧ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿ ಚಕ್ರದ ನಾಶಕರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ, ಅಥವಾ ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಶರೀರದ ಸತ್ವವು ಎಲ್ಲಾ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ, ಅವನು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳ ಅಧಿಪತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಶೀತಲೀ

ಜಿಹ್ವಯಾ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಪೂರ್ವವತ್ಕುಮ್ಭ-ಸಾಧನಮ |
ಶನಕೈರ್ಘ್ರಾಣ-ರನ್ಧ್ರಾಭ್ಯಾಂ ರೇಛಯೇತ್ಪವನಂ ಸುಧೀಃ || ೫೭ ||
ಗುಲ್ಮ-ಪಲೀಹಾದಿಕಾನ್ರೋಗಾನ್ಜ್ವರಂ ಪಿತ್ತಂ ಕಷ್ಚುಧಾಂ ತೃಷ್ಣಾಮ |
ವಿಷ್ಣಾಣಿ ಶೀತಲೀ ನಾಮ ಕುಮ್ಭಿಕೇಯಂ ನಿಹನ್ತಿ ಹಿ || ೫೮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೇಲಿನವುಗಳಂತೆ (ಸೀತ್ಕರಿ), ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆದಾಗ ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶೀತಲಿ ಕುಂಬಕ ಉದರಶೂಲೆ, (ವಿಸ್ತರಿಸಿದ) ಗುಲ್ಮ, ಜ್ವರ, ಪಿತ್ತರಸದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಷವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ

ಊರ್ವೋರುಪರಿ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಶುಭೇ ಪಾದ-ತಲೇ ಉಭೇ |
ಪದ್ಮಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ಸರ್ವ-ಪಾಪ-ಪರಣಾಶನಮ || ೫೯ ||
ಸಮ್ಯಕ್ಪದ್ಮಾಸನಂ ಬದ್ಧ್ವಾ ಸಮ-ಗರೀವೋದರಃ ಸುಧೀಃ |
ಮುಖಂ ಸಂಯಮ್ಯ ಯತ್ನೇನ ಪರಾಣಂ ಘರಾಣೇನ ರೇಛಯೇತ || ೬೦
ಯಥಾ ಲಗತಿ ಹೃತ-ಕಣ್ಠೇ ಕಪಾಲಾವಧಿ ಸ-ಸವನಮ |
ವೇಗೇನ ಪೂರಯೇಛ್ಚಾಪಿ ಹೃತ-ಪದ್ಮಾವಧಿ ಮಾರುತಮ || ೬೧ ||
ಪುನರ್ವಿರೇಛಯೇತ್ತದ್ವತ್ಪೂರಯೇಛ್ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ |
ಯಥೈವ ಲೋಹಕಾರೇಣ ಭಸ್ತ್ರಾ ವೇಗೇನ ಛಾಲ್ಯತೇ || ೬೨ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳನ್ನು (ರೋಗಗಳನ್ನು) ನಾಶಪಡಿಸುವ ಪದ್ಮಾಸನವಾಗಿದೆ. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವನ್ನು (ವಾಯುವನ್ನು) ಬಲವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಪ್ರಾಣ) ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಕಮಲದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಕಮ್ಮಾರನ ಪಂಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅವನು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತುಂಬಬೇಕು.

ತಥೈವ ಸವ-ಶರೀರ-ಸಥಂ ಛಾಲಯೇತ್ಪವನಂ ಧಿಯಾ |
ಯದಾ ಶರಮೋ ಭವೇದ್ದೇಹೇ ತದಾ ಸೂರ್ಯೇಣ ಪೂರಯೇತ || ೬೩ ||
ವಿಧಿವತ್ಕುಮ್ಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ರೇಛಯೇದಿಡಯಾನಿಲಮ |
ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ಶಲೇಷ್ಮ-ಹರಂ ಶರೀರಾಗ್ನಿ-ವಿವರ್ಧನಮ || ೬೪ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೀಗಾಗಿ, ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹವು ದಣಿದಿರುವಾಗ, ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿ. ಕುಂಭಕವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ನಂತರ, ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಗಾಳಿ, ಪಿತ್ತರಸ ಮತ್ತು ಕಫದ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ; ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸಹ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಕುಣ್ಡಲೀ ಬೋಧಕಂ ಕಷ್ಷಿಪ್ರಂ ಪವನಂ ಸುಖದಂ ಹಿತಮ |
ಬರಹ್ಮ-ನಾಡೀ-ಮುಖೇ ಸಂಸ್ಥ-ಕಫಾದ್ಯ-ಅರ್ಗಲ-ನಾಶನಮ || ೬೬ ||
ಸಮ್ಯಗ್ಗಾತ್ರ-ಸಮುದ್ಭೂತ-ಗರನ್ಥಿ-ತರಯ-ವಿಭೇದಕಮ |
ವಿಶೇಷ್ಣೇಣೈವ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಭಸ್ತ್ರಾಖ್ಯಂ ಕುಮ್ಭಕಂ ತವಿದಮ || ೬೭ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಫ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಯ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಭಸ್ತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಮೂರು ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತದೆ: ಬ್ರಹ್ಮ ಗ್ರಂಥಿ (ಎದೆಯಲ್ಲಿ), ವಿಷ್ಣು ಗ್ರಂಥಿ (ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ), ಮತ್ತು ರುದ್ರ ಗ್ರಂಥಿ (ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ).

ಭ್ರಾಮರೀ

ವೇಗಾದ್ಘೋಷ್ಠಂ ಪೂರಕಂ ಭೃಙ್ಗ-ನಾದಂ ಭೃಙ್ಗೀ-ನಾದಂ ರೇಛಕಂ ಮನ್ದ-ಮನ್ದಮ |
ಯೋಗೀನ್ದ್ರಾಣಮೇವಮಭ್ಯಾಸ-ಯೋಗಾಢ ಛಿತ್ತೇ ಜಾತಾ ಕಾಛಿದಾನನ್ದ-ಲೀಲಾ || ೬೮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬಲವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಮೂಲಕ, ಭೃಂಗಿ (ಕಣಜ) ದಂತೆ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುವ ಮೂಲಕ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ; ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಯೋಗೇಂದ್ರರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಾವಪರವಶತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಛ

ಪೂರಕಾನ್ತೇ ಗಾಢತರಂ ಬದ್ಧ್ವಾ ಜಾಲನ್ಧರಂ ಶನೈಃ |

ರೇಛಯೇನ್ಮೂರ್ಛಾಖ್ಯೇಯಂ ಮನೋ-ಮೂರ್ಛಾ ಸುಖ-ಪರದಾ || ೬೯ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪೂರಕದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಲಂಧರ್ ಭಂದದೊಂದಿಗೆ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು, ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುವುದು, ಇದನ್ನು ಮೂರ್ಚಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರಾಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲಾವಿನೀ

ಅನ್ತಃ ಪರವರ್ತಿತೋದಾರ-ಮಾರುತಾಪೂರಿತೋದರಃ |
ಪಯಸ್ಯಗಾಧೇ| ಅಪಿ ಸುಖಾತ್ಪ್ಲವತೇ ಪದ್ಮ-ಪತ್ರವತ || ೭೦ ||
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಸ್ತ್ರಿಧಾ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ರೇಚ-ಪೂರಕ-ಕುಮ್ಭಕೈಃ ।
ಸಹಿತಃ ಕೇವಲಶ್ಚೇತಿ ಕುಮ್ಭಕೋ ದ್ವಿವಿಧೋ ಮತಃ ॥೭೧ ॥
ಯಾವತ್ಕೇವಲಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾತ್ಸಹಿತಂ ತಾವದಭ್ಯಸೇತ್ ।
ರೇಚಕಂ ಪೂರಕಂ ಮುಕ್ತ್ವಾ ಸುಖಂ ಯದ್ವಾಯುಧಾರಣಮ್ ॥೭೨॥
ಪರಾಣಾಯಾಮೋ|ಅಯಮಿತ್ಯುಕ್ತಃ ಸ ವೈ ಕೇವಲ-ಕುಮ್ಭಕಃ |
ಕುಮ್ಭಕೇ ಕೇವಲೇ ಸಿದ್ಧೇ ರೇಛ-ಪೂರಕ-ವರ್ಜಿತೇ || ೭೩ ||
ನ ತಸ್ಯ ದುರ್ಲಭಂ ಕಿಂಚಿತ್ತ್ರಿಷು ಲೋಕೇಷು ವಿದ್ಯತೇ ।
ಶಕ್ತಃ ಕೇವಲಕುಮ್ಭೇನ ಯಥೇಷ್ಟಂ ವಾಯುಧಾರಣಾತ್ ॥೭೪॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ಆಳವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕಮಲದ ಎಲೆಯಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೇಲಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ: ರೇಚಕ (ನಿಶ್ವಾಸ), ಪೂರಕ (ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ (ಧಾರಣ). ಕುಂಭಕವು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ: ಸಹಿತ (ನಿಯಂತ್ರಿತ ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ) ಮತ್ತು ಕೇವಲ (ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಧಾರಣ). ಕೇವಲ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವವರೆಗೆ, ಒಬ್ಬರು ಸಹಿತ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣದ ಧಾರಣವು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಪೂರಕವಿಲ್ಲದೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು, ಆಗ ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಕುಂಭಕದ (ಅಭ್ಯಾಸ) ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವನಿಗೆ ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲಾಗದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ರಾಜಯೋೀಗ

ರಾಜ-ಯೋಗ-ಪದಂ ಛಾಪಿ ಲಭತೇ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ |
ಕುಮ್ಭಕಾತ್ಕುಣ್ಡಲೀ-ಬೋಧಃ ಕುಣ್ಡಲೀ-ಬೋಧತೋ ಭವೇತ |
ಅನರ್ಗಲಾ ಸುಷ್ಹುಮ್ಣಾ ಛ ಹಠ-ಸಿದ್ಧಿಶ್ಛ ಜಾಯತೇ || ೭೫ ||
ಹಠಂ ವಿನಾ ರಾಜಯೋೀಗೋ ರಾಜ-ಯೋೀಗಂ ವಿನಾ ಹಠಃ |
ನ ಸಿಧ್ಯತಿ ತತೋ ಯುಗ್ಮಮಾನಿಷ್ಪತ್ತೇಃ ಸಮಭ್ಯಸೇತ || ೭೬ ||
ಕುಮ್ಭಕ-ಪರಾಣ-ರೋಧಾನ್ತೇ ಕುರ್ಯಾಛ್ಛಿತ್ತಂ ನಿರಾಶ್ರಯಮ |
ಏವಮಭ್ಯಾಸ-ಯೋೀಗೇನ ರಾಜ-ಯೋೀಗ-ಪದಂ ವರಜೇತ || ೭೭ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವೂ ರಾಜಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ, ಕುಂಭಕದ ಮೂಲಕ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವನ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಸುಷುಮ್ನನು ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಅಡಚಣೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಠಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಠಯೋಗವನ್ನು ರಾಜಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವವರೆಗೆ ಎರಡನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಂಭಕ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರು ರಾಜಯೋಗದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ (ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ).

ವಪುಃ ಕೃಶತ್ವಂ ವದನೇ ಪರಸನ್ನತಾ ನಾದ-ಸಫುಟತ್ವಂ ನಯನೇ ಸುನಿರ್ಮಲೇ |
ಅರೋಗತಾ ಬಿನ್ದು-ಜಯೋ| ಅಗ್ನಿ-ದೀಪನಂ ನಾಡೀ-ವಿಶುದ್ಧಿರ್ಹಠ-ಸಿದ್ಧಿ-ಲಕ್ಷ್ಣಮ || ೭೮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇವು ಹಠ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು: ತೆಳ್ಳಗಿನ ದೇಹ, ಪ್ರಶಾಂತ ಮುಖ, ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಂದು, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನಾಡಿಗಳು.

ಮುದ್ರೆಗಳು, ಮಹಾಮುದ್ರ, ಮಹಾಬಂದ, ಮಹಾವೇದ, ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆ, . ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರ, ಇತರೆ ಮುದ್ರ, ತಾರಕ ಮುದ್ರ, ಕೇಚರಿ ಮುದ್ರ

ಮುದ್ರೆಗಳು (ಅಧ್ಯಾಯ-3)

ಸ ಶೈಲ ವನ ಧಾತ್ರೀಣಾಂ ಯಥಾಧಾರೋ ಅಹಿ ನಾಯಕಃ |
ಸರ್ವೇಷ್ಹಾಂ ಯೋಗ-ತನ್ತ್ರಾಣಾಂ ತಥಾಧಾರೋ ಹಿ ಕುಣ್ಡಲೀ || ೧ ||
ಸುಪ್ತಾ ಗುರು-ಪರಸಾದೇನ ಯದಾ ಜಾಗರ್ತಿ ಕುಣ್ಡಲೀ |
ತದಾ ಸರ್ವಾಣಿ ಪದ್ಮಾನಿ ಭಿದ್ಯನ್ತೇ ಗರನ್ಥಯೋ|ಅಪಿ ಛ || ೨ ||
ಪರಾಣಸ್ಯ ಶೂನ್ಯ-ಪದವೀ ತದಾ ರಾಜಪಥಾಯತೇ |
ತದಾ ಛಿತ್ತಂ ನಿರಾಲಮ್ಬಂ ತದಾ ಕಾಲಸ್ಯ ವಞ್ಛನಮ || ೩ ||
ಸುಷ್ಹುಮ್ನಾ ಶೂನ್ಯ-ಪದವೀ ಬರಹ್ಮ-ರನ್ಧ್ರಃ ಮಹಾಪಥಃ |
ಶಮಶಾನಂ ಶಾಮ್ಭವೀ ಮಧ್ಯ-ಮಾರ್ಗಶ್ಛೇತ್ಯೇಕ-ವಾಛಕಾಃ || ೪ ||
ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವ-ಪರಯತ್ನೇನ ಪರಬೋಧಯಿತುಮೀಶ್ವರೀಮ |
ಬರಹ್ಮ-ದವಾರ-ಮುಖೇ ಸುಪ್ತಾಂ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸಂ ಸಮಾಛರೇತ || ೫ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಹಿನಾಯಕ (ವಾಸುಕಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸರ್ಪಗಳ ಅಧಿಪತಿ) ಈ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಅದರ ಪರ್ವತಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವಂತೆ, ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗ-ಸಂಬಂಧಿತ ತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಕಮಲಗಳು (ಆರು ಚಕ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಗಂಟುಗಳು ಚುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ 'ಶೂನ್ಯ ಪದವಿ' (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಪ್ರಾಣದ ಅಂಗೀಕಾರಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ನಂತರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಮರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ, ಶೂನ್ಯ ಪದವಿ, ಬ್ರಹ್ಮ ರಂಧ್ರ, ಮಹಾ ಪಥ, ಸ್ಮಶಾನ, ಶಾಂಭವಿ, ಮಧ್ಯ ಮಾರ್ಗ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಸರೂ ಒಂದನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬ್ರಹ್ಮ

ದ್ವಾರದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದಲ್ಲಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದಲ್ಲಿ) ಮಲಗಿರುವ ಈ ದೇವಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು, ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಮಹಾಬನ್ಧೋ ಮಹಾವೇಧಶ್ಚ ಖೇಛರೀ |
ಉಡ್ಡೀಯಾನಂ ಮೂಲಬನ್ಧಶ್ಚ ಬನ್ಧೋ ಜಾಲನ್ಧರಾಭಿಧಃ || ೬ ||
ಕರಣೀ ವಿಪರೀತಾಖ್ಯಾ ವಜ್ರೋಲೀ ಶಕ್ತಿ-ಛಾಲನಮ |
ಇದಂ ಹಿ ಮುದ್ರಾ-ದಶಕಂ ಜರಾ-ಮರಣ-ನಾಶನಮ || ೭ ||
ಆದಿನಾಥೋದಿತಂ ದಿವ್ಯಮಷ್ಟೈಶ್ವರ್ಯ-ಪರದಾಯಕಮ |
ವಲ್ಲಭಂ ಸರ್ವ-ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ದುರ್ಲಭಂ ಮರುತಾಮಪಿ || ೮ ||
ಗೋಪನೀಯಂ ಪರಯತ್ನೇನ ಯಥಾ ರತ್ನ-ಕರಣ್ಡಕಮ |
ಕಸ್ಯಛಿನ್ನೈವ ವಕ್ತವ್ಯಂ ಕುಲ-ಸತ್ರೀ-ಸುರತಂ ಯಥಾ || ೯ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಹಾಮುದ್ರ, ಮಹಾಬಂಧ, ಮಹಾವೇದ, ಖೇಚರಿ, ಉಡಿಯಾಣಬಂಧ, ಮೂಲಬಂಧ, ಜಲಂಧರಬಂಧ. ವಿಪರೀತಕರಣಿ, ವಜ್ರೋಲಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಚಲನ. ಇವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಹತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು. ಅವುಗಳನ್ನು ಆಧಿನಾಥ (ಶಿವ) ರಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಎಂಟು ರೀತಿಯ ದೈವಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧರು (ಸಾಧಿಸಿದ ಯೋಗಿಗಳು) ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ದೇವರಿಂದಲೂ ಸಾಧಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬರ ಆಭರಣದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದೋ ಹಾಗೆ, ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡುವಂತೆ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬಾರದು.

ವಿವರಣೆ:- ಎಂಟು ಐಶ್ವರ್ಯಗಳೆಂದರೆ: (1) ಆನಿಮಾ (ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದು, ಪರಮಾಣುವಿನಂತೆ), (2) ಮಾಹಿಮಾ (ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗುವುದು, ಆಕಾಶಗಳಂತೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಪರಮಾಣುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವುದು), (3) ಗರಿಮಾ (ಹಗುರವಾದ ಹತ್ತಿಯಂತ ವಸ್ತುಗಳು ಪರ್ವತಗಳಂತೆ ತುಂಬಾ ಭಾರವಾಗುವುದು.) (4)ಲಘಿಮಾ (ಹಗುರವಾಗುವುದು) (5) ಪ್ರಾಪ್ತಿ (ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪಬಹುದು; ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಾಗ ಸಣ್ಣ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಂತೆ) (6) ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ (ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ತೋರದಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ನೀರು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ) (7) ಈಶತ (ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯ) (8) ವೈಶಿತ್ವ (ಸಜೀವ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.)

ಮಹಾಮುದ್ರ

ಪಾದ-ಮೂಲೇನ ವಾಮೇನ ಯೋನಿಂ ಸಮ್ಪೀಡ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಾಮ |
ಪರಸಾರಿತಂ ಪದಂ ಕೃತ್ವಾ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಧಾರಯೇದ್ದೃಢಮ || ೧೦ ||
ಕಣ್ಠೇ ಬನ್ಧಂ ಸಮಾರೋಪ್ಯ ಧಾರಯೇದ್ವಾಯುಮೂರ್ಧ್ವತಃ |
ಯಥಾ ದಣ್ಡ-ಹತಃ ಸರ್ಪೋ ದಣ್ಡಾಕಾರಃ ಪರಜಾಯತೇ || ೧೧ ||
ಋಜ್ವೀಭೂತಾ ತಥಾ ಶಕ್ತಿಃ ಕುಣ್ಡಲೀ ಸಹಸಾ ಭವೇತ |
ತದಾ ಸಾ ಮರಣಾವಸ್ಥಾ ಜಾಯತೇ ದವಿಪುಟಾಶ್ರಯಾ || ೧೨ ||
ತತಃ ಶನ್ಯೈಃ ಶನ್ಯೈರೇವ ರೇಛಯೇನ್ನೈವ ವೇಗತಃ |
ಮಹಾ-ಮುದ್ರಾಂ ಛ ತೇನ್ಯೆವ ವದನ್ತಿ ವಿಬುಧೋತ್ತಮಾಃ || ೧೩ ||
ಇಯಂ ಖಲು ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಮಹಾ-ಸಿದ್ಧೈಃ ಪರದರ್ಶಿತಾ |

ಮಹಾ-ಕಲೇಶಾದಯೋ ದೋಷ್ಟಾಃ ಕಷ್ಷೀಯನ್ತೇ ಮರಣಾದಯಃ |
ಮಹಾ-ಮುದ್ರಾಂ ಛ ತೇನೈವ ವದನ್ತಿ ವಿಬುಧೋತ್ತಮಾಃ || ೧೪ ||
ಛನ್ದ್ರಾಙ್ಗೇ ತು ಸಮಭ್ಯಸ್ಯ ಸೂರ್ಯಾಙ್ಗೇ ಪುನರಭ್ಯಸೇತ |
ಯಾವತ-ತುಲ್ಯಾ ಭವೇತ್ಸಙ್ಖ್ಯಾ ತತೋ ಮುದ್ರಾಂ ವಿಸರ್ಜಯೇತ || ೧೫ ||
ನ ಹಿ ಪಥ್ಯಮಪಥ್ಯಂ ವಾ ರಸಾಃ ಸರ್ವೇ| ಅಪಿ ನೀರಸಾಃ |
ಅಪಿ ಭುಕ್ತಂ ವಿಷ್ಟಂ ಘೋರಂ ಪೀಯೂಷ್ಷಮಪಿ ಜೀರ್ಯತಿ || ೧೬ ||
ಕಷ್ಷಯ-ಕುಷ್ಟ-ಗುದಾವರ್ತ-ಗುಲ್ಮಾಜೀರ್ಣ-ಪುರೋಗಮಾಃ |
ತಸ್ಯ ದೋಷ್ಟಾಃ ಕಷ್ಷಯಂ ಯಾನ್ತಿ ಮಹಾಮುದ್ರಾಂ ತು ಯೋ| ಅಭ್ಯಸೇತ || ೧೭ ||
ಕಥಿತೇಯಂ ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಮಹಾ-ಸಿದ್ಧಿ-ಕರಾ ನೄಣಾಮ |
ಗೋಪನೀಯಾ ಪರಯತ್ನೇನ ನ ದೇಯಾ ಯಸ್ಯ ಕಸ್ಯಛಿತ || ೧೮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಡ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಯೋನಿ (ಮೂಲ) ಅನ್ನು ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಅದರ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಎಳೆದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಲಾಗಿ (ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ) ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮೂಲಕ (ಜಲಂಧರ ಬಂಧದಿಂದ). ಕೋಲಿನಿಂದ ಹೊಡೆದ ಹಾವು ನೇರವಾಗಿ ಕೋಲಿನಂತೆ ಆಗುವಂತೆಯೇ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಕೂಡ ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣವು ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಮರಣದ (ಸಮಾಧಿ) ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿ, ಇಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ಎರಡನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು, ಸುಷುಮ್ನಾ (ಮಧ್ಯದ ಹಾದಿ) ಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮರು ಇದನ್ನು ಮಹಾ ಮುದ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಹಾ ಮುದ್ರ ಮಹಾನ್ ಗುರುಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಾವಿನಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಕೆಡುಕುಗಳು ಮತ್ತು ನೋವುಗಳು ಅದರಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಇದನ್ನು ಮಹಾ ಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಸಮನಾದಾಗ, ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಥವಾ ಹಾನಿಕಾರಕ ಏನೂ ಇಲ್ಲ; ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಎಲ್ಲಾ ರಸಗಳ (ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ) ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಪೂರಿತವಾದ ವಿಷವನ್ನು ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಮೃತದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇವನೆ, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಮಲಭದ್ದತೆ, ಉದರಶೂಲೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ಮಹಾ ಮುದ್ರೆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹಾ ಮುದ್ರೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಯಶಸ್ಸನ್ನು (ಸಿದ್ಧಿ) ನೀಡುವುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾರಿಗೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಬಾರದು.

ಮಹಾಬಂದ

ಪಾರ್ಷ್ಣಿಂ ವಾಮಸ್ಯ ಪಾದಸ್ಯ ಯೋನಿ-ಸಥಾನೇ ನಿಯೋಜಯೇತ |
ವಾಮೋರೂಪರಿ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಂ ಛರಣಂ ತಥಾ || ೧೯ ||
ಪೂರಯಿತ್ವಾ ತತೋ ವಾಯುಂ ಹೃದಯೇ ಛುಬುಕಂ ದೃಢಮ |
ನಿಷ್ಪೀಡ್ಯಂ ವಾಯುಮಾಕುನಛ್ಯ ಮನೋ-ಮಧ್ಯೇ ನಿಯೋಜಯೇತ || ೨೦ ||
ಧಾರಯಿತ್ವಾ ಯಥಾ-ಶಕ್ತಿ ರೇಛಯೇದನಿಲಂ ಶನೈಃ |
ಸವ್ಯಾಙ್ಗೇ ತು ಸಮಭ್ಯಸ್ಯ ದಕ್ಷಾಙ್ಗೇ ಪುನರಭ್ಯಸೇತ || ೨೧ ||

ಮತಮತ್ರ ತು ಕೇಷ್ಹಾಂಛಿತ್ಕಣ್ಠ-ಬನ್ಧಂ ವಿವರ್ಜಯೇತ |
ರಾಜ-ದನ್ತ-ಸಥ-ಜಿಹ್ವಾಯಾ ಬನ್ಧಃ ಶಸ್ತೋಃ ಭವೇದಿತಿ || ೨೨ ||
ಅಯಂ ತು ಸರ್ವ-ನಾಡೀನಾಮೂರ್ಧ್ವಂ ಗತಿ-ನಿರೋಧಕಃ |
ಅಯಂ ಖಲು ಮಹಾ-ಬನ್ಧೋ ಮಹಾ-ಸಿದ್ಧಿ-ಪರದಾಯಕಃ || ೨೩ ||
ಕಾಲ-ಪಾಶ-ಮಹಾ-ಬನ್ಧ-ವಿಮೋಛನ-ವಿಛಕ್ಷ್ಣಃ |
ತರಿವೇಣೀ-ಸಙ್ಗಮಂ ಧತ್ತೇ ಕೇದಾರಂ ಪರಾಪಯೇನ್ಮನಃ || ೨೪

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು ಎಡ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ, ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿದ ನಂತರ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸುಷುಮ್ನಾ (ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ) ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಂಟಲು ಮುಚ್ಚುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಈ ಮಹಾ ಬಂಧವು ಮಹಾನ್ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಈ ಮಹಾ ಬಂಧವು ಸಾವಿನ ಬಲೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಕೌಶಲ್ಯಪೂರ್ಣ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದು ತ್ರಿವೇಣಿ (ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳಿ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ) ಗಳ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇದಾರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ (ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಳ, ಇದು ಶಿವ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ).

ಮಹಾವೇದ

ರೂಪ-ಲಾವಣ್ಯ-ಸಮ್ಪನ್ನಾ ಯಥಾ ಸತ್ರೀ ಪುರುಷ್ಹಂ ವಿನಾ |
ಮಹಾ-ಮುದ್ರಾ-ಮಹಾ-ಬನ್ಧೌ ನಿಷ್ಫಲೌ ವೇಧ-ವರ್ಜಿತೌ || ೨೫ ||
ಮಹಾ-ಬನ್ಧ-ಸಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಕೃತ್ವಾ ಪೂರಕಮೇಕ-ಧೀಃ |
ವಾಯೂನಾಂ ಗತಿಮಾವೃತ್ಯ ನಿಭೃತಂ ಕಣ್ಠ-ಮುದ್ರಯಾ || ೨೬ ||
ಸಮ-ಹಸ್ತ-ಯುಗೋ ಭೂಮೌ ಸಫಿಛೌ ಸನಾಡಯೇಛ್ಛನೈಃ |
ಪುಟ-ದವಯಮತಿಕ್ರಮ್ಯ ವಾಯುಃ ಸಫುರತಿ ಮಧ್ಯಗಃ || ೨೭ ||
ಸೋಮ-ಸೂರ್ಯಾಗ್ನಿ-ಸಮ್ಬನ್ಧೋ ಜಾಯತೇ ಛಾಮೃತಾಯ ವೈ |
ಮೃತಾವಸ್ಥಾ ಸಮುತ್ಪನ್ನಾ ತತೋ ವಾಯುಂ ವಿರೇಛಯೇತ || ೨೮ ||
ಮಹಾ-ವೇಧೋ|ಅಯಮಭ್ಯಾಸಾನ್ಮಹಾ-ಸಿದ್ಧಿ-ಪರದಾಯಕಃ |
ವಲೀ-ಪಲಿತ-ವೇಪ-ಘನಃ ಸೇವ್ಯತೇ ಸಾಧಕೋತ್ತಮೈಃ || ೨೯ ||
ಏತತ್ತ್ರಯಂ ಮಹಾ-ಗುಹ್ಯಂ ಜರಾ-ಮೃತ್ಯು-ವಿನಾಶನಮ |
ವಹ್ನಿ-ವೃದ್ಧಿ-ಕರಂ ಛೈವ ಹಯಣಿಮಾದಿ-ಗುಣ-ಪರದಮ || ೩೦ ||
ಅಷ್ಟಧಾ ಕರಿಯತೇ ಛೈವ ಯಾಮೇ ಯಾಮೇ ದಿನೇ ದಿನೇ |
ಪುಣ್ಯ-ಸಂಭಾರ-ಸನ್ಧಾಯ ಪಾಪೌಘ-ಭಿದುರಂ ಸದಾ |
ಸಮ್ಯಕ-ಶಿಕ್ಷಾವತಾಮೇವಂ ಸವಲ್ಪಂ ಪರಥಮ-ಸಾಧನಮ || ೩೧ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರತೆಯು, ಹೇಗೆ ಗಂಡನಿಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆ ಮಹಾ ಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ಮಹಾ-ಬಂಧವು ಮಹಾ ವೇದವಿಲ್ಲದೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿದೆ. ಮಹಾ

ಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು, ಯೋಗಿಯು ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಗಂಟಲನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ವಾಯುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸಮವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಗಾಳಿಯು, ಎರಡೂ ಹಾದಿಗಳನ್ನು (ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ) ಬಿಟ್ಟು, ಮಧ್ಯದ ಒಂದಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮರತ್ವವನ್ನು ತರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳದ ಒಕ್ಕೂಟವು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಗಾಳಿಯು ಸತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ (ಇಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) (ಅಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದಾಗ), ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಮಹಾನ್ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ಮಹಾ ವೇದದ ಅಭ್ಯಾಸವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಬೂದು ಕೂದಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಯೋಗಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂರು ಬಂಧಗಳು (ಮಹಾಮುದ್ರ, ಮಹಾಬಂಧ ಮತ್ತು ಮಹಾವೇದಮುದ್ರ) ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಣಿಮಾ ಮತ್ತು ಇತರರಂತಹ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು (ಸೂಪರ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು) ನೀಡುವ ಮಹಾನ್ ರಹಸ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. (ಈ ಮೂರು ಬಂಧಗಳನ್ನು) ಪ್ರತಿದಿನ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಬಾರಿ, ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಹುಪಾಲು ಪಾಪಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಪಡೆದವರು (ಗುರುಗಳಿಂದ) ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆ

ಕಪಾಲ-ಕುಹರೇ ಜಿಹ್ವಾ ಪರವಿಷ್ಟಾ ವಿಪರೀತಗಾ |
ಭರುವೋರನ್ತರ್ಗತಾ ದೃಷ್ಟಿರ್ಮುದ್ರಾ ಭವತಿ ಖೇಛರೀ || ೩೨ ||
ಕಲಾಂ ಪರಾಙ್ಮುಖೀಂ ಕೃತ್ವಾ ತರಿಪಥೇ ಪರಿಯೋಜಯೇತ |
ಸಾ ಭವೇತ್ಖೇಛರೀ ಮುದ್ರಾ ವಯೋಮ-ಛಕ್ರಂ ತದುಛ್ಯತೇ || ೩೭ ||
ರಸನಾಮೂರ್ಧ್ವಗಾಂ ಕೃತ್ವಾ ಕಷ್ಟಣಾರ್ಧಮಪಿ ತಿಷ್ಠತಿ |
ವಿಷ್ಟೈರ್ವಿಮುಛ್ಯತೇ ಯೋಗೀ ವಯಾಧಿ-ಮೃತ್ಯು-ಜರಾದಿಭಿಃ || ೩೮ ||
ನ ರೋಗೋ ಮರಣಂ ತನ್ದ್ರಾ ನ ನಿದ್ರಾ ನ ಕಷುಧಾ ತೃಷ್ಣಾ |
ನ ಛ ಮೂರ್ಛಾ ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ಯೋ ಮುದ್ರಾಂ ವೇತ್ತಿ ಖೇಛರೀಮ || ೩೯ ||
ಪೀಡ್ಯತೇ ನ ಸ ರೋಗೇಣ ಲಿಪ್ಯತೇ ನ ಛ ಕರ್ಮಣಾ |
ಬಾಧ್ಯತೇ ನ ಸ ಕಾಲೇನ ಯೋ ಮುದ್ರಾಂ ವೇತ್ತಿ ಖೇಛರೀಮ || ೪೦ ||
ಛಲಿತೋ|ಅಪಿ ಯದಾ ಬಿನ್ದುಃ ಸಮ್ಪ್ರಾಪ್ತೋ ಯೋನಿ-ಮಣ್ಡಲಮ |
ವರಜತ್ಯೂರ್ಧ್ವಂ ಹೃತಃ ಶಕ್ತ್ಯಾ ನಿಬದ್ಧೋ ಯೋನಿ-ಮುದ್ರಯಾ || ೪೩ ||
ಊರ್ಧ್ವಜಿಹ್ವಃ ಸ್ಥಿರೋ ಭೂತ್ವಾ ಸೋಮಪಾನಂ ಕರೋತಿ ಯಃ ।
ಮಾಸಾರ್ಧೇನ ನ ಸನ್ದೇಹೋ ಮೃತ್ಯುಂ ಜಯತಿ ಯೋಗವಿತ್ ॥೪೪॥
ನಿತ್ಯಂ ಸೋಮಕಲಾಪೂರ್ಣಂ ಶರೀರಂ ಯಸ್ಯ ಯೋಗಿನಃ ।
ತಕ್ಷಕೇಣಾಪಿ ದಷ್ಟಸ್ಯ ವಿಷಂ ತಸ್ಯ ನ ಸರ್ಪತಿ ॥೪೫॥
ಇನ್ಧನಾನಿ ಯಥಾ ವಹ್ನಿಸ್ತೈಲವರ್ತಿಂ ಚ ದೀಪಕಃ ।
ತಥಾ ಸೋಮಕಲಾಪೂರ್ಣಂ ದೇಹೀ ದೇಹಂ ನ ಮುಞ್ಚತಿ ॥೪೬॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಗಂಟಲಿನ ಕಡೆಗೆ ತೂರಿಕೊಂಡು, ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುವಿ, ಮತ್ತು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ಅನ್ನನಾಳ, ವಾಯುನಾಳ ಮತ್ತು ಅಂಗುಳ (ಸ್ವಾಧ, ರುಚಿ)) ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ವ್ಯೋಮ ಚಕ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ವಿಷ, ರೋಗಗಳು, ಸಾವು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆ ತಿಳಿದಿರುವವನು ರೋಗ, ಸಾವು, ಸೋಮಾರಿತನ, ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆತನದಿಂದ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ. ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆ ತಿಳಿದಿರುವವನು, ರೋಗಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿದ್ಧರು ಈ ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆ ಯನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯು ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಕಾಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಶದಿಂದ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚಂದ್ರನ ರಸವನ್ನು ತನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಕುಡಿದು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗದ ರಸಿಕನು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಖಚಿತ. ಯಾವ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಂದ್ರನ ಮಕರಂದದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತಾನೋ, ಅವನು ನಾಗರಾಜ ತಕ್ಷಕನಿಂದ ಕಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟರೂ, ಅವನ ದೇಹವು ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಉರುವಲು ಇರುವವರೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬತ್ತಿ ಇರುವವರೆಗೆ ಬೆಳಕು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೇಹವು ಚಂದ್ರನ ಮಕರಂದದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆತ್ಮವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ-4 (ಸಮಾಧಿ)

ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ

ವೇದ-ಶಾಸ್ತ್ರ-ಪುರಾಣಾನಿ ಸಾಮಾನ್ಯ-ಗಣಿಕಾ ಇವ |
ಏಕೈವ ಶಾಮ್ಭವೀ ಮುದ್ರಾ ಗುಪ್ತಾ ಕುಲ-ವಧೂರಿವ || ೩೫ ||
ಅನ್ತರ್ಲಕ್ಷ್ಯಂ ಬಹಿರ್ದೃಷ್ಟಿರ್ನಿಮೇಷೋನ್ಮೇಷ-ವರ್ಜಿತಾ |
ಏಷಾ ಸಾ ಶಾಮ್ಭವೀ ಮುದ್ರಾ ವೇದ-ಶಾಸ್ತ್ರೇಷು ಗೋಪಿತಾ || ೩೬ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಂತೆ. ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ, ಒಬ್ಬ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮಹಿಳೆಯಂತೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸದೆ, ಕೆಲವು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು, ವೇದ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನ್ತರ್ಲಕ್ಷ್ಯ-ವಿಲೀನ-ಛಿತ್ತ-ಪವನೋ ಯೋಗೀ ಯದಾ ವರ್ತತೇ
ದೃಷ್ಟ್ಯಾ ನಿಶ್ಚಲ-ತಾರಯಾ ಬಹಿರಧಃ ಪಶ್ಯನ್ನಪಶ್ಯನ್ನಪಿ |
ಮುದ್ರೇಯಂ ಖಲು ಶಾಮ್ಭವೀ ಭವತಿ ಸಾ ಲಬ್ಧಾ ಪರಸಾದಾದ್ಗುರೋಃ
ಶೂನ್ಯಾಶೂನ್ಯ-ವಿಲಕ್ಷಣಂ ಸಫುರತಿ ತತ್ತತ್ವಂ ಪದಂ ಶಾಮ್ಭವಮ || ೩೭ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು, ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಾಗ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ, ಕೆಳಗೆ, ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ಏನನ್ನೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆಗ ಅದನ್ನು ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರುವಿನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಕಲಿತರು. ಏನೇ ಆದರೂ, ಅದ್ಭುತವಾದ, ಶೂನ್ಯ ಅಥವಾ ಅಶೂನ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಆ ಮಹಾನ್ ಶಾಂಭವಿ (ಶಿವ) ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ (ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೇವರು, ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ) ಅಥವಾ "ನೀವು ಯಾರು" (ತಾತ್ ತ್ವಂ ಆಸಿ), ಮತ್ತು "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮನ್" (ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಮಿ ಎಂಬ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳ ನಿಜವಾದ ವಸ್ತುವಾಗಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಅದು ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೀರಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ, ಚಿಂತನಶೀಲ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗುವುದರಿಂದ, ಅದು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸ್ವರೂಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಖಾಲಿಯಲ್ಲದುದನ್ನೂ ಮೀರಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೂ ಸಹ ನಂತರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಶರೀ-ಶಾಮ್ಭವ್ಯಾಶ್ಚ ಖೇಛರ್ಯಾ ಅವಸ್ಥಾ-ಧಾಮ-ಭೇದತಃ |
ಭವೇಟ್ಛಿತ್ತ-ಲಯಾನನ್ದಃ ಶೂನ್ಯೇ ಛಿತ-ಸುಖ-ರೂಪಿಣಿ || ೩೮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಶಾಂಭವಿ ಮತ್ತು ಖೇಚರಾ, ಅವುಗಳ ಆಸನಗಳಿಂದಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ (ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ); ಆದರೆ ಇವೆರಡೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಶೂನ್ಯವಾದ ಚಿತ್ತ-ಸುಖ-ರೂಪ-ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಕಾಲ, ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಅದು ಬಾಧಿತವಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅದನ್ನು ಶೂನ್ಯತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳಂತೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆದರೂ ಅವಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಮುದ್ರೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಯಾವುದೋ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿತವಾಗಿವೆ. ಸ್ಥಳಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಖೇಚಾರಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇತರೆ ಮುದ್ರ:- ವಜ್ರೋಲಿ ಎಂದರೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ವಾಪಸ್ ಎಳೆಯುವುದು, ಸಹಜೋಲಿ ಎಂದರೆ ಬೆರಣಿಯಿಂದ ಆದ ಬೂದಿಯನ್ನು ಬಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಮರೋಲಿ ಎಂದರೆ ಮೂತ್ರ ಪಾನ ಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ನುರಿತ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಅಮರೋಲಿ, ವಜ್ರೋಲಿ ಮತ್ತು ಸಹಜೋಲಿಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವು ಮಧ್ಯದ ಚಾನಲ್‌ಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಛಿತ್ತೇ ಸಮತ್ವಮಾಪನ್ನೇ ವಾಯೌ ವರಜತಿ ಮಧ್ಯಮೇ | ತದಾಮರೋಲೀ ವಜ್ರೋಲೀ ಸಹಜೋಲೀ ಪರಜಾಯತೇ || ೧೪ ||)

ತಾರಕ ಮುದ್ರ

ಕೇಛಿದಾಗಮ-ಜಾಲೇನ ಕೇಛಿನ್ನಿಗಮ-ಸಙ್ಕುಲೈಃ |
ಕೇಛಿತ್ತರ್ಕೇಣ ಮುಹ್ಯನ್ತಿ ನೈವ ಜಾನನ್ತಿ ತಾರಕಮ || ೪೦ ||
ಅರ್ಧೋನ್ಮೀಲಿತ-ಲೋಛನಃ ಸ್ಥಿರ-ಮನಾ ನಾಸಾಗ್ರ-ದತ್ತೇಕ್ಷ್ಣಣಶ
ಛನ್ದ್ರಾರ್ಕಾವಪಿ ಲೀನತಾಮುಪನಯನ್ನಿಸ್ಪನ್ದ-ಭಾವೇನ ಯಃ |
ಜಯೋತೀ-ರೂಪಮಶೇಷ್ಷ-ಬೀಜಮಖಿಲಂ ದೇದೀಪ್ಯಮಾನಂ
ಪರಂ ತತ್ತ್ವಂ ತತ-ಪದಮೇತಿ ವಸ್ತು ಪರಮಂ ವಾಚ್ಯಂ ಕಿಮತ್ರಾಧಿಕಮ || ೪೧ ||
ದಿವಾ ನ ಪೂಜಯೇಲ್ಲಿಙ್ಗಂ ರಾತ್ರೌ ಛೈವ ನ ಪೂಜಯೇತ |
ಸರ್ವದಾ ಪೂಜಯೇಲ್ಲಿಙ್ಗಂ ದಿವಾರಾತ್ರಿ-ನಿರೋಧತಃ || ೪೨ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೆಲವರು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಆಗಮಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಾರ್ಕಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಮೌಲ್ಯ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಇದು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅರೆ-ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ, ಸ್ಥಿರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು, ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು (ದೇಹದ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ), ಚಂದ್ರನ (ಇಡ) ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ (ಪಿಂಗಳ) ತೂಗುಹಾಕುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಮಾಡುವವನು ಆ ವಾಸಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ, ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲ, ಸರ್ವೋಚ್ಚ ವಾಸ್ತವ. ಇನ್ನೇನು ಹೇಳಬಹುದು? ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾಣ ಸೂರ್ಯ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವಾಗ) ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾಣ ಚಂದ್ರ ಅಥವಾ ಇಡಾ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವಾಗ) ಲಿಂಗ ಬಗ್ಗೆ (ಸ್ವಯಂ/ಆತ್ಮ) ಯೋಚಿಸಬಾರದು. ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದ ನಂತರ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಯಂ/ ಆತ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ "ಲಿಂಗ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮ ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರಾಣ ಸೂರ್ಯನ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ದಿನ (ಪಿಂಗಳ), ಮತ್ತು ಅದು ಚಂದ್ರನ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ರಾತ್ರಿ (ಇಡ). ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ ಹರಿಯುವಾಗ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬಾರದು. ಇಡ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣದ ಹಾದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೇಚರಿ ಮುದ್ರ

ಸವ್ಯ-ದಕ್ಷಿಣ-ನಾಡೀ-ಸಥೋ ಮಧ್ಯೇ ಛರತಿ ಮಾರುತಃ |
ತಿಷ್ಥತೇ ಖೇಛರೀ ಮುದ್ರಾ ತಸ್ಮಿನ್ಸ್ಥಾನೇ ನ ಸಂಶಯಃ || ೪೩ ||
ಇಡಾ-ಪಿಙ್ಗಲಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಶೂನ್ಯಂ ಛೈವಾನಿಲಂ ಗರಸೇತ |
ತಿಷ್ಥತೇ ಖೇಛರೀ ಮುದ್ರಾ ತತ್ರ ಸತ್ಯಂ ಪುನಃ ಪುನಃ || ೪೪ ||
ಸೂರ್ಯಾಛನ್ದ್ರಮಸೋರ್ಮಧ್ಯೇ ನಿರಾಲಮ್ಬಾನ್ತರೇ ಪುನಃ |
ಸಂಸ್ಥಿತಾ ವಯೋಮ-ಛಕ್ರೇ ಯಾ ಸಾ ಮುದ್ರಾ ನಾಮ ಖೇಛರೀ || ೪೫ ||
ಸೋಮಾದ್ಯತ್ರೋದಿತಾ ಧಾರಾ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಸಾ ಶಿವ-ವಲ್ಲಭಾ |
ಪೂರಯೇದತುಲಾಂ ದಿವ್ಯಾಂ ಸುಷುಮ್ಣಾಂ ಪಶ್ಛಿಮೇ ಮುಖೇ || ೪೬ ||
ಪುರಸ್ತಾಛ್ಛೈವ ಪೂರ್ಯೇತ ನಿಶ್ಛಿತಾ ಖೇಛರೀ ಭವೇತ |
ಅಭ್ಯಸ್ತಾ ಖೇಛರೀ ಮುದ್ರಾಪ್ಯುನ್ಮನೀ ಸಮ್ಪ್ರಜಾಯತೇ || ೪೭ ||
ಭರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಶಿವ-ಸಥಾನಂ ಮನಸ್ತತ್ರ ವಿಲೀಯತೇ |
ಜಞಾತವ್ಯಂ ತತ-ಪದಂ ತುರ್ಯಂ ತತ್ರ ಕಾಲೋ ನ ವಿದ್ಯತೇ || ೪೮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬಲ (ಪಿಂಗಳ) ಮತ್ತು ಎಡ (ಇಡಾ) ನಾಡಿಗಳು ಇರುವ ಪ್ರಾಣ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ) ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ, ಕೇಚರಿ ಮುದ್ರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವು ಇಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳೆಯ ನಡುವೆ ಇರುವ ಶೂನ್ಯ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಗೆ ಎಳೆದು ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಾಗಿಸಿದರೆ, ಖೇಚರ ಮುದ್ರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಬಹುದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆ ಮುದ್ರೆ ಕೇಚರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನ (ಇಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ) ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ವ್ಯೋಮ ಚಕ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರ (ಸೋಮ) ದಿಂದ ಹರಿವು ಹರಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಖೇಚರಾ 'ಶಿವ' ನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು. ಹೋಲಿಸಲಾಗದ ದೈವಿಕ ಸುಷುಮ್ನಾ ಅನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುಂಭಾಗದಿಂದಲೂ ಮುಚ್ಚಬಹುದು (ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ತುಂಬಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮೂಲಕ), ಮತ್ತು ನಂತರ ಅದು ಖೇಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಈ ಖೇಚರಾ ಉನ್ಮಣಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿವನ ಆಸನವು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಇದೆ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ) ತುರ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ.

ಅಭ್ಯಸೇತ್ಖೇಛರೀಂ ತಾವದ್ಯಾವತ್ಸ್ಯಾದ್ಯೋಗ-ನಿದ್ರಿತಃ |
ಸಮ್ಪ್ರಾಪ್ತ-ಯೋಗ-ನಿದ್ರಸ್ಯ ಕಾಲೋ ನಾಸ್ತಿ ಕದಾಛನ || ೪೯ ||
ನಿರಾಲಮ್ಬಂ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ನ ಕಿಂಛಿದಪಿ ಛಿನ್ತಯೇತ |
ಸ-ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯನ್ತರಂ ವಯೋಮ್ನಿ ಘಟವತ್ತಿಷ್ಠತಿ ಧರುವಮ || ೫೦ ||
ಬಾಹ್ಯ-ವಾಯುರ್ಯಥಾ ಲೀನಸ್ತಥಾ ಮಧ್ಯೋ ನ ಸಂಶಯಃ |
ಸವ-ಸಥಾನೇ ಸಥಿರತಾಮೇತಿ ಪವನೋ ಮನಸಾ ಸಹ || ೫೧ ||
ಏವಮಭ್ಯಸ್ಯತಸ್ತಸ್ಯ ವಾಯು-ಮಾರ್ಗೇ ದಿವಾನಿಶಮ |
ಅಭ್ಯಾಸಾಜ್ಜೀರ್ಯತೇ ವಾಯುರ್ಮನಸ್ತತ್ರೈವ ಲೀಯತೇ || ೫೨ ||
ಅಮೃತೈಃ ಪಲಾವಯೇದ್ದೇಹಮಾಪಾದ-ತಲ-ಮಸ್ತಕಮ |
ಸಿದ್ಧ್ಯತ್ಯೇವ ಮಹಾ-ಕಾಯೋ ಮಹಾ-ಬಲ-ಪರಾಕ್ರಮಃ || ೫೩ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗ-ನಿದ್ರೆ (ಸಮಾಧಿ) ಇರುವವರೆಗೂ ಖೇಚರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗ-ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದವನು ಸಾವಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸದೆ, ಒಬ್ಬನು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಡಕೆಯಂತೆ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಮಾಡಿ ದೃಡವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಗಾಳಿಯು ಚಲಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರು ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಅಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ). ಹೀಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಹಗಲು, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಅಮೃತದಿಂದ ಉಜ್ಜುವ ಮೂಲಕ (ಚಂದ್ರನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದು), ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ, ಒಬ್ಬರು ಮಹಾಕಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ

ಶಕ್ತಿ-ಮಧ್ಯೇ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ಶಕ್ತಿಂ ಮಾನಸ-ಮಧ್ಯಗಾಮ |
ಮನಸಾ ಮನ ಆಲೋಕ್ಯ ಧಾರಯೇತ್ಪರಮಂ ಪದಮ || ೫೪ ||
ಖ-ಮಧ್ಯೇ ಕುರು ಛಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮ-ಮಧ್ಯೇ ಛ ಖಂ ಕುರು |
ಸರ್ವಂ ಛ ಖ-ಮಯಂ ಕೃತ್ವಾ ನ ಕಿಂಛಿದಪಿ ಛಿನ್ತಯೇತ || ೫೫ ||
ಅನ್ತಃ ಶೂನ್ಯೋ ಬಹಿಃ ಶೂನ್ಯಃ ಶೂನ್ಯಃ ಕುಮ್ಭ ಇವಾಮ್ಬರೇ |
ಅನ್ತಃ ಪೂರ್ಣೋ ಬಹಿಃ ಪೂರ್ಣಃ ಪೂರ್ಣಃ ಕುಮ್ಭ ಇವಾರ್ಣವೇ || ೫೬ ||
ಬಾಹ್ಯ-ಛಿನ್ತಾ ನ ಕರ್ತವ್ಯಾ ತಥೈವಾನ್ತರ-ಛಿನ್ತನಮ |
ಸರ್ವ-ಛಿನ್ತಾಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ನ ಕಿಂಛಿದಪಿ ಛಿನ್ತಯೇತ || ೫೭ ||
ಸಙ್ಕಲ್ಪ-ಮಾತ್ರ-ಕಲನೈವ ಜಗತ್ಸಮಗ್ರಂ ಸಙ್ಕಲ್ಪ-ಮಾತ್ರ-ಕಲನೈವ ಮನೋ-ವಿಲಾಸಃ |
ಸಙ್ಕಲ್ಪ-ಮಾತ್ರ-ಮತಿಮುತ್ಸೃಜ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪಮ ಆಶ್ರಿತ್ಯ ನಿಶ್ಛಯಮವಾಪ್ನುಹಿ ರಾಮ ಶಾನ್ತಿಮ || ೫೮ ||
ಕರ್ಪೂರಮನಲೇ ಯದ್ವತ್ಸೈನ್ಧವಂ ಸಲಿಲೇ ಯಥಾ |
ತಥಾ ಸನ್ಧೀಯಮಾನಂ ಛ ಮನಸ್ತತ್ತ್ವೇ ವಿಲೀಯತೇ || ೫೯ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು (ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ) ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ (ಪ್ರತಿಫಲಿತವಾಗಿ) ನೋಡುವ ಮೂಲಕ, ಪರಮ ಪದವನ್ನು (ಬ್ರಹ್ಮ) ಪಡೆಯಬೇಕು. (ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು.) ಖಾ (ಬ್ರಹ್ಮ) ದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೆ

ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಖಾ (ಬ್ರಹ್ಮ) ದೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ನಂತರ, ಬೇರೇನೂ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಒಬ್ಬರು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಶೂನ್ಯರಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಶೂನ್ಯರಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಡಕೆಯಂತೆ ಧ್ವನಿಸಬೇಕು. ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಯಂತೆ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಪೂರ್ಣ ತುಂಬಬೇಕು. (ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿದೆ.) ಅವನು ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದವನಾಗಿರಬಾರದು; ಮತ್ತು, ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅವನು ಏನೂ ಯೋಚಿಸಬಾರದು.(ಬಾಹ್ಯ ಚಿಂತನೆಗಳಾಗಲಿ, ಆಂತರಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳಾಗಲಿ ಇರಬಾರದು. ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು (ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ) ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಅವನು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಬಾರದು. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ). ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಕೇವಲ ಚಿಂತನೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯವು ಕೇವಲ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ, ಬದಲಾಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ, ಓ ರಾಮ, ನೀವು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಕರ್ಪೂರವು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾದಂತೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ಉಪ್ಪು ಮಾಯವಾದಂತೆ, ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ (ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ) ಒಗ್ಗೂಡಿದ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜಞೇಯಂ ಸರ್ವಂ ಪರತೀತಂ ಛ ಜಞಾನಂ ಛ ಮನ ಉಛ್ಯತೇ |
ಜಞಾನಂ ಜಞೇಯಂ ಸಮಂ ನಷ್ಟಂ ನಾನ್ಯಃ ಪನ್ಥಾ ದವಿತೀಯಕಃ || ೬೦ ||
ಮನೋ-ದೃಶ್ಯಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ಯತ್ಕಿಂಛಿತ್ಸ-ಛರಾಛರಮ |
ಮನಸೋ ಹಯುನ್ಮನೀ-ಭಾವಾದ್ದ್ವೈತಂ ನೈವೋಲಭ್ಯತೇ || ೬೧ ||
ಜಞೇಯ-ವಸ್ತು-ಪರಿತ್ಯಾಗಾದ್ವಿಲಯಂ ಯಾತಿ ಮಾನಸಮ |
ಮನಸೋ ವಿಲಯೇ ಜಾತೇ ಕೈವಲ್ಯಮವಶಿಷ್ಯತೇ || ೬೨ ||
ಏವಂ ನಾನಾ-ವಿಧೋಪಾಯಾಃ ಸಮ್ಯಕ್ಸ್ವಾನುಭವಾನ್ವಿತಾಃ |
ಸಮಾಧಿ-ಮಾರ್ಗಾಃ ಕಥಿತಾಃ ಪೂರ್ವಾಛಾರ್ಯೈರ್ಮಹಾತ್ಮಭಿಃ || ೬೩ ||
ಸುಷುಮ್ಣಾಯೈ ಕುಣ್ಡಲಿನ್ಯೈ ಸುಧಾಯೈ ಛನ್ದ್ರ-ಜನ್ಮನೇ |
ಮನೋನ್ಮನ್ಯೈ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ಮಹಾ-ಶಕ್ತ್ಯೈ ಛಿದ-ಆತ್ಮನೇ || ೬೪ ||
ಶರೀ-ಆದಿನಾಥೇನ ಸ-ಪಾದ-ಕೋಟಿ- ಲಯ-ಪರಕಾರಾಃ ಕಥಿತಾ ಜಯನ್ತಿ |
ನಾದಾನುಸನ್ಧಾನಕಮೇಕಮೇವ ಮನ್ಯಾಮಹೇ ಮುಖ್ಯತಮಂ ಲಯಾನಾಮ || ೬೬ ||
ಮುಕ್ತಾಸನೇ ಸಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಮುದ್ರಾಂ ಸನ್ಧಾಯ ಶಾಮ್ಭವೀಮ |
ಶೃಣುಯಾದ್ದಕ್ಷಿಣೇ ಕರ್ಣೇ ನಾದಮನ್ತಾಸ್ಥಮೇಕಧೀಃ || ೬೭ ||
ಶರವಣ-ಪುಟ-ನಯನ-ಯುಗಲ ಘರಾಣ-ಮುಖಾನಾಂ ನಿರೋಧನಂ ಕಾರ್ಯಮ |
ಶುದ್ಧ-ಸುಷುಮ್ನಾ-ಸರಣೌ ಸಫುಟಮಮಲಃ ಶರೂಯತೇ ನಾದಃ || ೬೮ ||
ಆರಮ್ಭಶ್ಛ ಘಟಶ್ಛೈವ ತಥಾ ಪರಿಛಯೋ|ಅಪಿ ಛ |
ನಿಷ್ಪತ್ತಿಃ ಸರ್ವ-ಯೋಗೇಷ್ಯು ಸಯಾದವಸ್ಥಾ-ಛತುಷ್ಟಯಮ || ೬೯ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಿಳಿಯಬಹುದಾದುದೆಲ್ಲವೂ (ಮತ್ತು ಅದೆಲ್ಲವೂ) ತಿಳಿದಿದೆ, ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು (ಸ್ವತಃ) ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವು (ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ) ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾದಾಗ, ಎರಡನೇ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ (ದ್ವಂದ್ವವು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ). ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಅನಿಮೇಟೆಡ್ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿತ್ರಗಳು. ಮನಸ್ಸು ಉನ್ಮಾಣಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ದ್ವಂದ್ವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ (ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ). ಜ್ಞಾನದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು

ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕರಗಿದಾಗ, ಆಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯದ ಜ್ಞಾನ ಸ್ಥಿತಿಮಾತ್ರ (ಕೈವಲ್ಯ) ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹಾನ್ ಗುರುಗಳು ವರ್ಣಿಸಿದ ಸಮಾಧಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಶುದ್ಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಆದ ನಿನಗೆ, ಕುಂಡಲಿನಿಯಾದ ನಿನಗೆ, ಚಂದ್ರನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮಕರಂದ, ಮನೋನ್ಮಣಿ (ಸಮಾಧಿ) ಮತ್ತು ಮಹಾಶಕ್ತಿ (ಪರಮ ಶಕ್ತಿ) ರೂಪದಲ್ಲಿನ ನಿಮಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಆಧಿನಾಥ ಭಗವಾನ್ ಶಿವನು ಲಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದಾನೆ; ಆದರೆ ನಾವು ಒಂದೇ ತಂತ್ರ, ಯಾವುದರ ಮೇಲಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ (ಆಂತರಿಕ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಬ್ದ) ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮುಕ್ತಾಸಾನದಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಯೋಗಿಯು ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರ ಊಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಾದವನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೇಳಬೇಕು. ಕಿವಿಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸುಷುಮ್ನಾ ಹಾದುಹೋಗುವಲ್ಲಿ ನಾದವು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಶಬ್ದವು ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ: (1) ಆರಂಭ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ, (2) ಘಟ, ಅಥವಾ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿ, (3) ಪರಿಚಯ (ತಿಳಿದಿರುವ), (4) ನಿಷ್ಪತ್ತಿ (ಸೇವಿಸುವ).

ಸೋಮರಸ (ಅಧ್ಯಾಯ-3)

ಊರ್ಧ್ವ-ಜಿಹ್ವಃ ಸಥಿರೋ ಭೂತ್ವಾ ಸೋಮಪಾನಂ ಕರೋತಿ ಯಃ |
ಮಾಸಾರ್ಧೇನ ನ ಸನ್ದೇಹೋ ಮೃತ್ಯುಂ ಜಯತಿ ಯೋಗವಿತ || ೪೪ ||
ನಿತ್ಯಂ ಸೋಮ-ಕಲಾ-ಪೂರ್ಣಂ ಶರೀರಂ ಯಸ್ಯ ಯೋಗಿನಃ |
ತಕ್ಷ್ಟಕೇಣಾಪಿ ದಷ್ಟಸ್ಯ ವಿಷ್ಟಂ ತಸ್ಯ ನ ಸರ್ಪತಿ || ೪೫ ||
ಇನ್ಧನಾನಿ ಯಥಾ ವಹ್ನಿಸ್ತೈಲ-ವರ್ತಿ ಥ ದೀಪಕಃ |
ತಥಾ ಸೋಮ-ಕಲಾ-ಪೂರ್ಣಂ ದೇಹೀ ದೇಹಂ ನ ಮುನಥತಿ || ೪೬ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕುಳಿತು ಸೋಮರಸವನ್ನು (ರಸವನ್ನು) ಕುಡಿದರೆ, ಅವನು 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಯೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸ (ರಸ) ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಕ (ಹಾವು) ಕಚ್ಚಿದರೆ, ಅದರ ವಿಷವು ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೆಂಕಿಯು ಮರದೊಂದಿಗೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದಂತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಂತೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಒರ್ತಿ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಂತೆಯೇ, ಆತ್ಮವು ದೇಹದಿಂದ ಸೋಮದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಸೋಮ (ಚಂದ್ರ) - ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿರ ದಳಗಳ ಕಮಲದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಶಿವನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆಯೇ, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ರಸವು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಅಮರನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋಮಾಂಸಂ ಭಕ್ಷ್ಟಯೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಪಿಬೇದಮರ-ವಾರುಣೀಮ |
ಕುಲೀನಂ ತಮಹಂ ಮನ್ಯೇ ಥೇತರೇ ಕುಲ-ಘಾತಕಾಃ || ೪೭ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ ಗೋಮಾಂಸಂ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬಂದಿದೆ, ಗೋ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದ ಹಿಂದುಗಳು ಎಂದು ಒಂದು ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಮಾಂಸಾ ಎಂದರೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿರುವ ಭಾಗ ಎಂದೂ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಆಕಾಶವನ್ನು ತಲುಪುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಗೋಮಾಂಸ ಎಂದರೆ "ಆಕಾಶದ ಹಿಂದುಗಳ ತಿರುಳಿರುವ ಭಾಗ" ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು. ಈ ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥ ಹಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ,

"ಯಾರು ಹಸುವಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೋ ಮತ್ತು ಅಮರ ಮದ್ಯವನ್ನು (ಸೋಮ) ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನು ನಾನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕುಟುಂಬದ ಪುರುಷರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇತರರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಅವಮಾನಕರ." ಇದು ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಲ್ಲ. "ಯಾರು ಆಕಾಶದ ಹಿಂದುಗಳ ತಿರುಳಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೋ ಮತ್ತು ಅಮರ ಮದ್ಯವನ್ನು (ಸೋಮ) ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನು ನಾನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕುಟುಂಬದ ಪುರುಷರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇತರರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಅವಮಾನಕರ." - ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಇದರ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋ-ಶಬ್ದೇನೋದಿತಾ ಜಿಹ್ವಾ ತತ್ಪ್ರವೇಶೋ ಹಿ ತಾಲುನಿ |
ಗೋ-ಮಾಂಸ-ಭಕ್ಷ್ಣಣಂ ತತ್ತು ಮಹಾ-ಪಾತಕ-ನಾಶನಮ || ೪೮ ||
ಜಿಹ್ವಾ-ಪರವೇಶ-ಸಮ್ಭೂತ-ವಹ್ನಿನೋತ್ಪಾದಿತಃ ಖಲು |
ಥನ್ದ್ರಾತ್ಸ್ರವತಿ ಯಃ ಸಾರಃ ಸಾ ಸಯಾದಮರ-ವಾರುಣೀ || ೪೯ ||
ಛುಮ್ಬನ್ತೀ ಯದಿ ಲಮ್ಬಿಕಾಗ್ರಮನಿಶಂ ಜಿಹ್ವಾ-ರಸ-ಸಯನ್ದಿನೀ
ಸ-ಕಷ್ಹಾರಾ ಕಟುಕಾಮ್ಲ-ದುಗ್ಧ-ಸದ್ರುಶೀ ಮಧ್ವಾಜ್ಯ-ತುಲ್ಯಾ ತಥಾ |
ವಯಾಧೀನಾಂ ಹರಣಂ ಜರಾನ್ತ-ಕರಣಂ ಶಸ್ತ್ರಾಗಮೋದೀರಣಂ
ತಸ್ಯ ಸಯಾದಮರತ್ವಮಷ್ಟ-ಗುಣಿತಂ ಸಿದ್ಧಾಙ್ಗನಾಕರ್ಷ್ಣಣಮ || ೫೦ ||
ಊರ್ದ್ವಾಸ್ಯೋ ರಸನಾಂ ನಿಯಮ್ಯ ವಿವರೇ ಶಕ್ತಿಂ ಪರಾಂ ಥಿನ್ತಯನ |
ಉತ್ಕಲ್ಲೋಲ-ಕಲಾ-ಜಲಂ ಛ ವಿಮಲಂ ಧಾರಾಮಯಂ ಯಃ ಪಿಬೇನ
ನಿರ್ವ್ಯಾಧಿಃ ಸ ಮೃಣಾಲ-ಕೋಮಲ-ವಪುರ್ಯೋಗೀ ಥಿರಂ ಜೀವತಿ || ೫೧ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗೋ ಶಬ್ದವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ನಾಲಿಗೆಯು ಅಂಗಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ಯಾರು ಆಕಾಶದ ಹಿಂದುಗಳ ತಿರುಳಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೋ ಅದರಿಂದ ಮಹಾಪಾತಕಗಳು ನಾಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮರತ್ವದ ಮದ್ಯವು ಚಂದ್ರನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಅಮೃತವಾಗಿದೆ (ಚಂದ್ರ -ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಜಾಗದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ). ಇದು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯು ತನ್ನ ತುದಿಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದಾದರೆ ರಸ (ರಸ) ಬೀಳುವ ರಂಧ್ರವು ಉಪ್ಪು, ಕಹಿ, ಹುಳಿ, ಕ್ಷೀರ, ಜೇನು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ, ಒಬ್ಬರು ರೋಗವನ್ನು ಓಡಿಸಬಹುದು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು, ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಎಂಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಮರರಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ತಾರ್ಕಿಕ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹದಿನಾರು-ದಳಗಳ ಕಮಲಕ್ಕೆ (ಹೃದಯದಲ್ಲಿ) ಬೀಳುವ ಚಂದ್ರನ (ಸೋಮ) ಮದ್ಯದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಹೊಳೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವವನು, ಅಂಗುಳದಲ್ಲಿರುವ ತೂಗುತ್ತಿರುವ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಮತ್ತು ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಕುಂಡಲಿನಾ) ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಕಮಲದ ಕಾಂಡದಂತೆಯೇ ರೋಗದಿಂದ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೋಮಲದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಿಯು ಬಹಳ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ.

ಯತ್ಪ್ರಾಲೇಯಂ ಪರಹಿತ-ಸುಷ್ಹಿರಂ ಮೇರು-ಮೂರ್ಧಾನ್ತರ-ಸಥಂ
ತಸ್ಮಿಂಸ್ತತ್ತ್ವಂ ಪರವದತಿ ಸುಧೀಸ್ತನ-ಮುಖಂ ನಿಮ್ನಗಾನಾಮ |
ಥನ್ದ್ರಾತ್ಸಾರಃ ಸರವತಿ ವಪುಷ್ಹಸ್ತೇನ ಮೃತ್ಯುರ್ನರಾಣಾಂ
ತದ್ಬಧ್ನೀಯಾತ್ಸುಕರಣಮಧೋ ನಾನ್ಯಥಾ ಕಾಯ-ಸಿದ್ಧಿಃ || ೫೨ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೇರುವಿನ (ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸ್ತಂಭದ) ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ತಲೆಯ ಕಿರೀಟದಲ್ಲಿ) ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಮರೆಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ಸೋಮರಸ (ಚಂದ್ರನ ಅಮೃತ); ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಅವರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸ ಗುಣಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಆದರೆ ಸತ್ವ ಗುಣವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ (ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚೈತನ್ಯ) ಆತ್ಮವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಗಂಗೆ, ಯಮುನಾ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ ಇವುಗಳು ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತಿರುವ ಇಡ, ಪಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಚಂದ್ರನ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದು ಮನುಷ್ಯರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಹಾರಿಸಬೇಕು. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಇದು (ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆ) ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗಗಳಿಲ್ಲ.

ಸುಷಿರಂ ಜಞಾನ-ಜನಕಂ ಪಞ್ಚ-ಸರೋತಃ-ಸಮನ್ವಿತಮ |
ತಿಷ್ಠತೇ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರಾ ತಸ್ಮಿನ್ಶೂನ್ಯೇ ನಿರಞ್ಜನೇ || ೫೩ ||
ಏಕಂ ಸೃಷ್ಟಿಮಯಂ ಬೀಜಮೇಕಾ ಮುದ್ರಾ ಛ ಖೇಛರೀ |
ಏಕೋ ದೇವೋ ನಿರಾಲಮ್ಬ ಏಕಾವಸ್ಥಾ ಮನೋನ್ಮನೀ || ೫೪ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ರಂಧ್ರವು ಜ್ಞಾನ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಐದು ಹೊಳೆಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದೆ (ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳ, ಇತ್ಯಾದಿ). ಆ ಬಣ್ಣರಹಿತ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ(ಶೂನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ), ಖೇಚರ ಮುದ್ರೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬೀಜವಿದೆ; ಅದು ಖೇಚರಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮುದ್ರೆ. ಯಾರೊಬ್ಬರ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ದೇವರು (ದೇವರು) ಇದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಮನೋನ್ಮಣಿ ಎಂಬ ಒಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ.

ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ, ಮೂಲಬಂದ, ಜಲಂಧರ ಬಂದ, ವಿಪರೀತ ಕರಣಿ

ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ

ಬದ್ಧೋ ಯೇನ ಸುಷುಮ್ಣಾಯಾಂ ಪರಾಣಸ್ತೂಡ್ಡೀಯತೇ ಯತಃ |
ತಸ್ಮಾದುಡ್ಡೀಯನಾಖ್ಯೋ|ಅಯಂ ಯೋಗಿಭಿಃ ಸಮುದಾಹೃತಃ || ೫೫ ||
ಉಡ್ಡೀನಂ ಕುರುತೇ ಯಸ್ಮಾದವಿಶ್ರಾನ್ತಂ ಮಹಾ-ಖಗಃ |
ಉಡ್ಡೀಯಾನಂ ತದೇವ ಸಯಾತ್ತವ ಬನ್ಧೋ|ಅಭಿಧೀಯತೇ || ೫೬ ||
ಉದರೇ ಪಶ್ಛಿಮಂ ತಾನಂ ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಂ ಛ ಕಾರಯೇತ |
ಉಡ್ಡೀಯಾನೋ ಹಯಸೌ ಬನ್ಧೋ ಮೃತ್ಯು-ಮಾತಙ್ಗ-ಕೇಸರೀ || ೫೭
ಉಡ್ಡೀಯಾನಂ ತು ಸಹಜಂ ಗುರುಣಾ ಕಥಿತಂ ಸದಾ |
ಅಭ್ಯಸೇತ್ಸತತಂ ಯಸ್ತು ವೃದ್ಧೋ|ಅಪಿ ತರುಣಾಯತೇ || ೫೮ ||
ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಮಧಶ್ಛಾಪಿ ತಾನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪ್ರಯತ್ನತಃ |
ಷಹಣ್ಮಾಸಮಭ್ಯಸೇನ್ಮೃತ್ಯುಂ ಜಯತ್ಯೇವ ನ ಸಂಶಯಃ || ೫೯ ||
ಸರ್ವೇಷಾಮೇವ ಬನ್ಧಾನಾಂ ಉತ್ತಮೋ ಹ್ಯುಡ್ಡೀಯಾನಕಃ ।
ಉಡ್ಡಿಯಾನೇ ದೃಢೇ ಬನ್ಧೇ ಮುಕ್ತಿಃ ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ ಭವೇತ್ ॥೬೦॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಎಂದು ಯೋಗಿಗಳು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ (ವಾಯು) ಹಾರುತ್ತದೆ (ಹರಿಯುತ್ತದೆ). ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ, ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹಾರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಮೇಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧವು ಸಾವಿನ ಆನೆಗೆ ಸಿಂಹದಂತಿದೆ. ಗುರುವಿನಿಂದ ಕಲಿತಾಗ ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಯಾವಾಗಲೂ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು, ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಯುವಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೊಕ್ಕುಳ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಸಾವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಉಡ್ಡಿಯಾನವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು; ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಬಂಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿಮೋಚನೆಯು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಬಂಧ

ಪಾರ್ಷ್ಣಿ-ಭಾಗೇನ ಸಮ್ಪೀಡ್ಯ ಯೋನಿಮಾಕುನಛಯೇದ್ಗುದಮ |
ಅಪಾನಮೂರ್ಧ್ವಮಾಕೃಷ್ಯ ಮೂಲ-ಬನ್ಧೋ|ಅಭಿಧೀಯತೇ || ೬೧ ||
ಅಧೋ-ಗತಿಮಪಾನಂ ವಾ ಊರ್ಧ್ವಗಂ ಕುರುತೇ ಬಲಾತ |
ಆಕುನಛನೇನ ತಂ ಪರಾಹುರ್ಮೂಲ-ಬನ್ಧಂ ಹಿ ಯೋಗಿನಃ || ೬೨ ||
ಗುದಂ ಪಾರ್ಷ್ಣ್ಯಾ ತು ಸಮ್ಪೀಡ್ಯ ವಾಯುಮಾಕುನಛಯೇದ್ಬಲಾತ |
ವಾರಂ ವಾರಂ ಯಥಾ ಛೋರ್ಧ್ವಂ ಸಮಾಯಾತಿ ಸಮೀರಣಃ || ೬೩ ||
ಪರಾಣಾಪಾನೌ ನಾದ-ಬಿನ್ದೂ ಮೂಲ-ಬನ್ಧೇನ ಛೈಕತಾಮ |
ಗತ್ವಾ ಯೋಗಸ್ಯ ಸಂಸಿದ್ಧಿಂ ಯಛ್ಛತೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ || ೬೪ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹಿಮ್ಮಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಯೋನಿ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಅನ್ನು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ, ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತ. ಅಪಾನವನ್ನು ಹೀಗೆ ಎಳೆಯುವ ಮೂಲಕ, ಮಲ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಒಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಬಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂಲ ಬಂಧವನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗುದದ ಮೇಲೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತಿ, ಬಲದಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ, ಅದು (ಗಾಳಿ) ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ನಾಡ ಮತ್ತು ಬಿಂದು ಈ ರೀತಿ ಒಂದಾಗುತ್ತಾರೆ, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಪಾನ-ಪರಾಣಯೋರೈಕ್ಯಂ ಕಷ್ಟಯೋ ಮೂತ್ರ-ಪುರೀಷ್ಟಯೋಃ |
ಯುವಾ ಭವತಿ ವೃದ್ಧೋ|ಅಪಿ ಸತತಂ ಮೂಲ-ಬನ್ಧನಾತ || ೬೫ ||
ಅಪಾನ ಊರ್ಧ್ವಗೇ ಜಾತೇ ಪರಯಾತೇ ವಹ್ನಿ-ಮಣ್ಡಲಮ |
ತದಾನಲ-ಶಿಖಾ ದೀರ್ಘಾ ಜಾಯತೇ ವಾಯುನಾಹತಾ || ೬೬ ||
ತತೋ ಯಾತೋ ವಹ್ನ್ಯ-ಅಪಾನೌ ಪರಾಣಮುಷ್ಣ-ಸವರೂಪಕಮ |
ತೇನಾತ್ಯನ್ತ-ಪರದೀಪ್ತಸ್ತು ಜವಲನೋ ದೇಹಜಸ್ತಥಾ || ೬೭ ||
ತೇನ ಕುಣ್ಡಲಿನೀ ಸುಪ್ತಾ ಸನ್ತಪ್ತಾ ಸಮ್ಪ್ರಬುಧ್ಯತೇ |
ದಣ್ಡಾಹತಾ ಭುಜಙ್ಗೀವ ನಿಶ್ವಸ್ಯ ಋಜುತಾಂ ವರಜೇತ || ೬೮ ||
ಬಿಲಂ ಪರವಿಷ್ಟೇವ ತತೋ ಬರಹ್ಮ-ನಾಡ್ಯಂ ತರಂ ವರಜೇತ |
ತಸ್ಮಾನ್ನಿತ್ಯಂ ಮೂಲ-ಬನ್ಧಃ ಕರ್ತವ್ಯೋ ಯೋಗಿಭಿಃ ಸದಾ || ೬೯ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಲ ಬಂಧವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ಮುದುಕ ಕೂಡ ಯುವಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಅಪಾನವು ಬೆಂಕಿಯ ವಲಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹೊಡೆದ

ಬೆಂಕಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯು ಆ ಮೂಲಕ ಉದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ಅದು ಉರಿಯುತ್ತದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಡುವ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಮಲಗಿದ್ದ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಆವಿನಂತೆ ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಕೋಲಿನ ಹೊಡೆತದಿಂದ ಸತ್ತಿದೆ. ಸರ್ಪವು ಅದರ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯೋಗಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಮೂಲ ಬಂಧವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಚಿನ್ನದಂತೆಯೇ ಬೆಂಕಿಯ ಆಸನವಿದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು ತ್ರಿಕೋನ, ಚತುರ್ಭುಜ ಚೌಕದಲ್ಲಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾದ ತೆಳುವಾದ ಜ್ವಾಲೆಯಿದೆ. ಇದು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಬೆಂಕಿ.

ಜಲಂಧರ ಬಂದ

ಕಣ್ಠಮಾಕುನಥ್ಯ ಹೃದಯೇ ಸಥಾಪಯೇಛ್ಛಿಬುಕಂ ದೃಢಮ |
ಬನ್ಧೋ ಜಾಲನ್ಧರಾಖ್ಯೋ। ಅಯಂ ಜರಾ-ಮೃತ್ಯು-ವಿನಾಶಕಃ || ೭೦ ||
ಬಧ್ನಾತಿ ಹಿ ಸಿರಾಜಾಲಮಧೋ-ಗಾಮಿ ನಭೋ-ಜಲಮ |
ತತೋ ಜಾಲನ್ಧರೋ ಬನ್ಧಃ ಕಣ್ಠ-ದುಃಖೌಘ-ನಾಶನಃ || ೭೧ ||
ಜಾಲನ್ಧರೇ ಕೃತೇ ಬನ್ಧೇ ಕಣ್ಠ-ಸಂಕೋಛ-ಲಕ್ಷ್ಣೇ |
ನ ಪೀಯೂಷ್ಹಂ ಪತತ್ಯಗ್ನೌ ನ ಛ ವಾಯುಃ ಪರಕುಪ್ಯತಿ || ೭೨ ||
ಕಣ್ಠ-ಸಂಕೋಛನೇನೈವ ದವೇ ನಾಡ್ಯೌ ಸತಮ್ಭಯೇದ್ದೃಢಮ |
ಮಧ್ಯ-ಛಕ್ರಮಿದಂ ಜ್ಞೇಯಂ ಷಹೋಡಶಾಧಾರ-ಬನ್ಧನಮ || ೭೩ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಂಟಲು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿ. ಇದನ್ನು ಜಲಂಧರ ಬಂಧ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಿ ಬಂದಿಸುವುದರಿಂದ ಆವಿಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ರಸವು ನಾಡಿ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಜಲಂಧರ ಬಂಧ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ - ಗಂಟಲಿನ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಾಶಕ. ಜಲಂಧರ ಬಂಧದಲ್ಲಿ, ಗಂಟಲಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಂಕೋಚನದ ಸೂಚನೆಗಳೆಂದರೆ, ಅಮೃತವು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಟಲು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎರಡು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ದೃಡವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯ (ಮಧ್ಯ ಚಕ್ರ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇದು 16 ಆಧಾರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ (ಅಂದರೆ, ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳು).

ವಿವರಣೆ:- ಹೆಸರಾಂತ ಯೋಗಿಗಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಹದಿನಾರು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳು (1) ಹೆಬ್ಬೆರಳು, (2) ಕೀಲುಗಳು, (3) ಮೊಣಕಾಲು, (4) ತೊಡೆ, (5) ಚರ್ಮದ ಪದರ (6) ಜನನ ಅಂಗಗಳು, (17) ಹೊಕ್ಕುಳ, (8) ಹೃದಯ, (9) ಕುತ್ತಿಗೆ, (10) ಗಂಟಲು, (11) ಅಂಗುಳ, (12) ಮೂಗು, (13) ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯ, (14) ಹಣೆಯ, (15) ತಲೆ ಮತ್ತು (16) ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ.

ಮೂಲ-ಸಥಾನಂ ಸಮಾಕುನಥ್ಯ ಉಡ್ಡಿಯಾನಂ ತು ಕಾರಯೇತ |
ಇಡಾಂ ಛ ಪಿಙ್ಗಲಾಂ ಬದ್ಧ್ವಾ ವಾಹಯೇತ್ಪಶ್ಛಿಮೇ ಪಥಿ || ೭೪ ||
ಅನೇನೈವ ವಿಧಾನೇನ ಪರಯಾತಿ ಪವನೋ ಲಯಮ |
ತತೋ ನ ಜಾಯತೇ ಮೃತ್ಯುರ್ಜರಾ-ರೋಗಾದಿಕಂ ತಥಾ || ೭೫ ||

ಬನ್ಧ-ತರಯಮಿದಂ ಶರೇಷ್ಠಂ ಮಹಾ-ಸಿದ್ಧೈಶ್ಛ ಸೇವಿತಮ |
ಸರ್ವೇಷ್ಥಾಂ ಹಠ-ತನ್ತ್ರಾಣಾಂ ಸಾಧನಂ ಯೋಗಿನೋ ವಿದುಃ || ೭೮ ||
ಯತ್ಕಿಂಛಿತ್ಸ್ರವತೇ ಛನ್ದ್ರಾದಮೃತಂ ದಿವ್ಯ-ರೂಪಿಣಃ |
ತತ್ಸರ್ವಂ ಗರಸತೇ ಸೂರ್ಯಸ್ತೇನ ಪಿಣ್ಡೋ ಜರಾಯುತಃ || ೭೭ ||
ತತ್ರಾಸ್ತಿ ಕರಣಂ ದಿವ್ಯಂ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ಮುಖ-ವಞ್ಛನಮ |
ಗುರೂಪದೇಶತೋ ಜಞೇಯಂ ನ ತು ಶಾಸ್ತ್ರಾರ್ಥ-ಕೋಟಿಭಿಃ || ೭೮ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಲಸ್ಥಾನವನ್ನು (ಗುದದ್ವಾರ) ಎಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಉಡಿಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಗಾಳಿಯ ಹರಿವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾವು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂರು ಬಂಧಗಳು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದವು ಮತ್ತು ನುರಿತರುಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಹಠ ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಯಶಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವರು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಚಂದ್ರನಿಂದ ಹರಿಯುವ ಮಕರಂದ (ಬಿಂದುವಿಸರ್ಗ) ದೈವಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ (ಮಕರಂದ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್) ಸುಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಗುಣವಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬಾಯಿಗೆ (ಮಕರಂದ ಚಲಿಸದಂತೆ) ತಡೆಯುವ ದೈವಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗುರುವಿನ ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು (ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು) ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಅಲ್ಲ.

ವಿಪರೀತ ಕರಣಿ

ಊರ್ದ್ವ-ನಾಭೇರಧಸ್ತಾಲೋರೂರ್ಧ್ವಂ ಭಾನುರಧಃ ಶಶೀ |
ಕರಣೀ ವಿಪರೀತಾಖಾ ಗುರು-ವಾಕ್ಯೇನ ಲಭ್ಯತೇ || ೭೯ ||
ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸ-ಯುಕ್ತಸ್ಯ ಜಠರಾಗ್ನಿ-ವಿವರ್ಧನೀ |
ಆಹಾರೋ ಬಹುಲಸ್ತಸ್ಯ ಸಮ್ಪಾದ್ಯಃ ಸಾಧಕಸ್ಯ ಛ || ೮೦ ||
ಅಲ್ಪಾಹಾರೋ ಯದಿ ಭವೇದಗ್ನಿರ್ದಹತಿ ತತ-ಕಷ್ಣಾತ |
ಅಧಃ-ಶಿರಾಶ್ಛೋರ್ಧ್ವ-ಪಾದಃ ಕಷ್ಣಂ ಸಯಾತ್ಪ್ರಥಮೇ ದಿನೇ || ೮೧ ||
ಕಷ್ಣಾಛ್ಛ ಕಿಂಛಿದಧಿಕಮಭ್ಯಸೇಛ್ಛ ದಿನೇ ದಿನೇ |
ವಲಿತಂ ಪಲಿತಂ ಛೈವ ಷಹಣ್ಮಾಸೋರ್ಧ್ವಂ ನ ದೃಶ್ಯತೇ |
ಯಾಮ-ಮಾತ್ರಂ ತು ಯೋ ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಸೇತ್ಸ ತು ಕಾಲಜಿತ || ೮೨ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅಂಗುಳಿನ ಕೆಳಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ. ವಿಪರೀತ ಕರಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಗುರುವಿನ ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು. (ಇದನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಸ್ಥಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನು, ಅವನ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರೆಗೂ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಬೆಂಕಿ (ಜೀರ್ಣಕಾರಿ) ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮೊದಲ ದಿನ (ಅಭ್ಯಾಸದ) ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು. ವಿಪರೀತ ಕರಣಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಡೆಸಬೇಕು - ಕ್ರಮೇಣ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ, ಬೂದು ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ (ಯಮ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನು ಸಾವಿನ ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿ:-

ಕುಟಿಲಾಙ್ಗೀ ಕುಣ್ಡಲಿನೀ ಭುಜಙ್ಗೀ ಶಕ್ತಿರೀಶ್ವರೀ |
ಕುಣ್ಡಲ್ಯರುನ್ಧತೀ ಛೈತೇ ಶಬ್ದಾಃ ಪರ್ಯಾಯ-ವಾಛಕಾಃ || ೧೦೪ ||
ಉದ್ಘಾಟಯೇತ್ಕಪಾಟಂ ತು ಯಥಾ ಕುಂಛಿಕಯಾ ಹಠಾತ |
ಕುಣ್ಡಲಿನ್ಯಾ ತಥಾ ಯೋಗೀ ಮೋಕ್ಷ್ದ್ವಾರಂ ವಿಭೇದಯೇತ || ೧೦೫ ||
ಯೇನ ಮಾರ್ಗೇಣ ಗನ್ತವ್ಯಂ ಬರಹ್ಮ-ಸಥಾನಂ ನಿರಾಮಯಮ |
ಮುಖೇನಾಛ್ಛಾದ್ಯ ತದ್ವಾರಂ ಪರಸುಪ್ತಾ ಪರಮೇಶ್ವರೀ || ೧೦೬ ||
ಕನ್ದೋರ್ಧ್ವೇ ಕುಣ್ಡಲೀ ಶಕ್ತಿಃ ಸುಪ್ತಾ ಮೋಕ್ಷ್ಹಾಯ ಯೋಗಿನಾಮ |
ಬನ್ಧನಾಯ ಛ ಮೂಢಾನಾಂ ಯಸ್ತಾಂ ವೇತ್ತಿ ಸ ಯೋಗವಿತ || ೧೦೭ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕುಟಿಲಾಂಗಿ (ವಕ್ರ-ದೇಹ), ಕುಂಡಲಿನಿ, ಭುಜಂಗಿ (ಅವಳು-ಸರ್ಪ) ಶಕ್ತಿ, ಈಶ್ವರಿ, ಕುಂಡಲಿ, ಅರುಂಧತಿ,- ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪದಗಳು ಸಮಾನಾರ್ಥಕವಾಗಿವೆ. ಕೀಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದಂತೆ, ಯೋಗಿಯು ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಹಠ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ತೆರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪರಮೇಶ್ವರಿ (ಕುಂಡಲಿನಿ) ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ, ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗದ ಬಾಗಿಲನ್ನು (ಅಂಗೀಕಾರದ ರಂಧ್ರವನ್ನು) ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತಾಳೆ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಸಾವು ಅಥವಾ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುತ್ತದೆ (ಬಲ್ಬಸ್ ಬೇರು). ಈ ಶಕ್ತಿ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಮೋಚನೆ ಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಗುಲಾಮಗಿರಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಯೋಗವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ, ಪಾದಗಳನ್ನು ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ (ಪದ್ಮಾಸನ) ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ದೃಡವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲ್ಬ್ ಸ್ಥಾನವು ಪಾದದ ಕೀಲು ಜಂಟಿ ಬಳಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒತ್ತಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಂಡವು ಹೊಕ್ಕುಳ ಮತ್ತು ವೃಷಣದ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಳವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ 72,000 ನಾಡಿಗಳು ಜನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕುಣ್ಡಲೀ ಕುಟಿಲಾಕಾರಾ ಸರ್ಪವತ್ಪರಿಕೀರ್ತಿತಾ |
ಸಾ ಶಕ್ತಿಶ್ಛಾಲಿತಾ ಯೇನ ಸ ಮುಕ್ತೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ || ೧೦೮ ||
ಗಙ್ಗಾ-ಯಮುನಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಬಾಲ-ರಣ್ಡಾಂ ತಪಸ್ವಿನೀಮ |
ಬಲಾತ್ಕಾರೇಣ ಗೃಹ್ಣೀಯಾತ್ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಂ ಪದಮ || ೧೦೯ ||
ಇಡಾ ಭಗವತೀ ಗಙ್ಗಾ ಪಿಙ್ಗಲಾ ಯಮುನಾ ನದೀ |
ಇಡಾ-ಪಿಙ್ಗಲಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಬಾಲರಣ್ಡಾ ಛ ಕುಣ್ಡಲೀ || ೧೧೦ ||
ಪುಛ್ಛೇ ಪರಗೃಹ್ಯ ಭುಜಙ್ಗೀಂ ಸುಪ್ತಾಮುದ್ಬೋಧಯೇಛ್ಛ ತಾಮ |
ನಿದ್ರಾಂ ವಿಹಾಯ ಸಾ ಶಕ್ತಿರೂರ್ಧ್ವಮುತ್ತಿಷ್ಠತೇ ಹಠಾತ || ೧೧೧ ||
ಅವಸ್ಥಿತಾ ಛೈವ ಫಣಾವತೀ ಸಾ ಪರಾತಶ್ಛ ಸಾಯಂ ಪರಹರಾರ್ಧ-ಮಾತ್ರಮ |
ಪರಪೂರ್ಯ ಸೂರ್ಯಾತ್ಪರಿಧಾನ-ಯುಕ್ತ್ಯಾ ಪರಗೃಹ್ಯ ನಿತ್ಯಂ ಪರಿಛಾಲನೀಯಾ || ೧೧೨ ||
ಊರ್ಧ್ವಂ ವಿತಸ್ತಿ-ಮಾತ್ರಂ ತು ವಿಸ್ತಾರಂ ಛತುರಙ್ಗುಲಮ |
ಮೃದುಲಂ ಧವಲಂ ಪರೋಕ್ತಂ ವೇಷ್ಟಿತಾಮ್ಬರ-ಲಕ್ಷ್ಣಮ || ೧೧೩ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಬಾಗಿದ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಸರ್ಪದಂತಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಲಿಸಿದವನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಮುಕ್ತ (ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ). ಗಂಗಾ (ಇಡ) ಮತ್ತು ಯಮುನಾ (ಪಿಂಗಳ) ನಡುವೆ, ಒಬ್ಬ ಯುವ ತಪಸ್ವಿನಿ (ಕುಂಡಲಿನಿ). ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಎಂಬ ಅತ್ಯುನ್ನತ (ವಿಷ್ಣು) ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅದನ್ನು ಬಲಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಡವನ್ನು ಗಂಗಾದೇವತೆ, ಪಿಂಗಳ ದೇವತೆ ಯಮುನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದ ಕುಂಡಲಿನಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅದರ ಬಾಲವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಮಲಗಿರುವ ಈ ಸರ್ಪವನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಶಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಸರ್ಪವು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಅವಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಪ್ರತಿದಿನ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ, ½ ಪ್ರಹಾರ್ (1½ ಗಂಟೆಗಳ), ಪಿಂಗಾಲೆಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಧಾನ ವಿಧಾನದಿಂದ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಕಾಂಡವು (ಬಲ್ಬ್) ಗುದದ್ವಾರದ ಮೇಲಿದ್ದು ವಿಟಸ್ತಿ (12 ಅಂಗುಲಗಳು[73]) ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 4 ಅಂಗುಲಗಳನ್ನು (3 ಇಂಚು) ಅಳತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೃದು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಡಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ಸರ್ಪವನ್ನು ಪರಿಧಾನ ವಿಧಾನದಿಂದ ಬಲ ನಾಡಿಯ (ಪಿಂಗಳ) ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿದಿನ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ, ಪ್ರಹಾರ್ (ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ) ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಚಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಪರಿಧರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗುರುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಸುರುಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಂಡದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಐದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಶಿಶ್ನದ ಕೆಳಗೆ ಐದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್, ಕಾಂಡವು ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ 23 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೊಟ್ಟೆಯಂತಿದೆ ಮತ್ತು ಮೆಂಬ್ರಾನಸ್ ನಾರುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದೆ.

ಸತಿ ವಜ್ರಾಸನೇ ಪಾದೌ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಧಾರಯೇದ್ದೃಢಮ |
ಗುಲ್ಫ-ದೇಶ-ಸಮೀಪೇ ಛ ಕನ್ದಂ ತತ್ರ ಪರಪೀಡಯೇತ || ೧೧೪ ||
ವಜ್ರಾಸನೇ ಸಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಛಾಲಯಿತ್ವಾ ಛ ಕುಣ್ಡಲೀಮ |
ಕುರ್ಯಾದನನ್ತರಂ ಭಸ್ತ್ರಾಂ ಕುಣ್ಡಲೀಮಾಶು ಬೋಧಯೇತ || ೧೧೫ ||
ಭಾನೋರಾಕುನಛನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಕುಣ್ಡಲೀಂ ಛಾಲಯೇತ್ತತಃ |
ಮೃತ್ಯು-ವಕ್ತ್ರ-ಗತಸ್ಯಾಪಿ ತಸ್ಯ ಮೃತ್ಯು-ಭಯಂ ಕುತಃ || ೧೧೬ ||
ಮುಹೂರ್ತ-ದವಯ-ಪರ್ಯನ್ತಂ ನಿರ್ಭಯಂ ಛಾಲನಾದಸೌ |
ಊರ್ಧ್ವಮಾಕೃಷ್ಯತೇ ಕಿಂಛಿತ್ಸುಷುಮ್ಣಾಯಾಂ ಸಮುದ್ಗತಾ || ೧೧೭ ||
ತೇನ ಕುಣ್ಡಲಿನೀ ತಸ್ಯಾಃ ಸುಷುಮ್ಣಾಯಾ ಮುಖಂ ಧರುವಮ |
ಜಹಾತಿ ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಾಣೋ|ಅಯಂ ಸುಷುಮ್ಣಾಂ ವರಜತಿ ಸವತಃ || ೧೧೮ ||
ತಸ್ಮಾತ್ಸಂಛಾಲಯೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಸುಖ-ಸುಪ್ತಾಮರುನ್ಧತೀಮ |
ತಸ್ಯಾಃ ಸಂಛಾಲನೇನೈವ ಯೋಗೀ ರೋಗೈಃ ಪರಮುಛ್ಯತೇ || ೧೧೯ ||
ಯೇನ ಸಂಛಾಲಿತಾ ಶಕ್ತಿಃ ಸ ಯೋಗೀ ಸಿದ್ಧಿ-ಭಾಜನಮ |
ಕಿಮತ್ರ ಬಹುನೋಕ್ತೇನ ಕಾಲಂ ಜಯತಿ ಲೀಲಯಾ || ೧೨೦ ||

[73] 12 ಬೆರಳುಗಳು

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಾದಗಳನ್ನು ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ (ಪದ್ಮಾಸನ) ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲ್ಬ್ ಸ್ಥಾನವು ಪಾದದ ಕೀಲು ಜಂಟಿ ಬಳಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒತ್ತಬೇಕು. ಯೋಗಿಯು, ವಜ್ರಾಸನದೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿದ ನಂತರ, ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಭಸ್ತ್ರಿಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಭಾನು (ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳಿ ಸೂರ್ಯ) ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುವ (ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ) ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಅವನು ಸಾವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೂ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಮುಹೂರ್ತಗಳಿಗೆ (3 ಗಂಟೆ) ಇದನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಸುಷುಮ್ನಾ (ಸ್ಪೈನಲ್ ಕಾಲಮ್) ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸುಷುಮ್ನಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿರುವ ಅರುಂಧತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಲಿಸಬೇಕು; ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗಿಯು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಸಲು ಶಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಹನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳುವುದು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿದೆ, ಅವನು ಸಾವನ್ನು ಆಟವಾಡುತ್ತಾ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಾಕು.

ಬರಹ್ಮಛರ್ಯ-ರತಸ್ಯೈವ ನಿತ್ಯಂ ಹಿತ-ಮಿತಾಶಿನಃ |
ಮಣ್ಡಲಾದ್ದೃಶ್ಯತೇ ಸಿದ್ಧಿಃ ಕುಣ್ಡಲ್ಯ-ಅಭ್ಯಾಸ-ಯೋಗಿನಃ || ೧೨೦ ||
ಕುಣ್ಡಲೀಂ ಛಾಲಯಿತ್ವಾ ತು ಭಸ್ತ್ರಾಂ ಕುರ್ಯಾದ್ವಿಶೇಷ್ಟತಃ |
ಏವಮಭ್ಯಸ್ಯತೋ ನಿತ್ಯಂ ಯಮಿನೋ ಯಮ-ಭೀಃ ಕುತಃ || ೧೨೨ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಯೋಗಿಯು ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಚಲಿಸಿದ ನಂತರ, ಸಾಕಷ್ಟು ಭಸ್ತ್ರಿಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಅವನಿಗೆ ಸಾವಿನ ದೇವರ ಭಯವಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಭಾಸ್ತ್ರಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಭಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ "ಗುಟರಿಕೆ" ಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ಆಂತರಿಕ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾ ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಬಿಡುವಿಕೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಚಲನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಬಿಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲದಿಂದ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದವಾ-ಸಪ್ತತಿ-ಸಹಸ್ರಾಣಾಂ ನಾಡೀನಾಂ ಮಲ-ಶೋಧನೇ |
ಕುತಃ ಪರಕ್ಷಾಲನೋಪಾಯಃ ಕುಣ್ಡಲ್ಯ-ಅಭ್ಯಸನಾದೃತೇ || ೧೨೩ ||
ಇಯಂ ತು ಮಧ್ಯಮಾ ನಾಡೀ ದೃಢಾಭ್ಯಾಸೇನ ಯೋಗಿನಾಮ |
ಆಸನ-ಪರಾಣ-ಸಂಯಾಮ-ಮುದ್ರಾಭಿಃ ಸರಲಾ ಭವೇತ || ೧೨೪ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- 72,000 ನಾಡಿಗಳ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಭಂಗಿಗಳ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ, ಯೋಗಿಯ ಮುದ್ರೆಗಳ ಸ್ಥಿರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಮಧ್ಯದ ನಾಡಿ ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸೇ ತು ವಿನಿದ್ರಾಣಾಂ ಮನೋ ಧೃತ್ವಾ ಸಮಾಧಿನಾ |

ರುದ್ರಾಣೀ ವಾ ಪರಾ ಮುದ್ರಾ ಭದ್ರಾಂ ಸಿದ್ಧಿಂ ಪರಯಚ್ಛತಿ || ೧೨೫ ||
ರಾಜ-ಯೋಗಂ ವಿನಾ ಪೃಥ್ವೀ ರಾಜ-ಯೋಗಂ ವಿನಾ ನಿಶಾ |
ರಾಜ-ಯೋಗಂ ವಿನಾ ಮುದ್ರಾ ವಿಛಿತ್ರಾಪಿ ನ ಶೋಭತೇ || ೧೨೬ ||
ಮಾರುತಸ್ಯ ವಿಧಿಂ ಸರ್ವಂ ಮನೋ-ಯುಕ್ತಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ |
ಇತರತ್ರ ನ ಕರ್ತವ್ಯಾ ಮನೋ-ವೃತ್ತಿರ್ಮನೀಷ್ಷಿಣಾ || ೧೨೭ ||
ಇತಿ ಮುದ್ರಾ ದಶ ಪರೋಕ್ತಾ ಆದಿನಾಥೇನ ಶಮ್ಭುನಾ |
ಏಕೈಕಾ ತಾಸು ಯಮಿನಾಂ ಮಹಾ-ಸಿದ್ಧಿ-ಪರದಾಯಿನೀ || ೧೨೮ ||
ಉಪದೇಶಂ ಹಿ ಮುದ್ರಾಣಾಂ ಯೋ ದತ್ತೇ ಸಾಮ್ಪ್ರದಾಯಿಕಮ |
ಸ ಏವ ಶರೀ-ಗುರುಃ ಸವಾಮೀ ಸಾಕ್ಷಾದೀಶ್ವರ ಏವ ಸಃ || ೧೨೯ ||
ತಸ್ಯ ವಾಕ್ಯ-ಪರೋ ಭೂತ್ವಾ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸೇ ಸಮಾಹಿತಃ |
ಅಣಿಮಾದಿ-ಗುಣೈಃ ಸಾರ್ಧಂ ಲಭತೇ ಕಾಲ-ವಞ್ಚನಮ || ೧೩೦ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರ ನಿದ್ರೆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅವರು ಶಾಂಭವಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಮುದ್ರೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ರಾಜಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ, ಈ ಭೂಮಿ, ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿರಲಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. (ರಾಜಯೋಗ = ಆಸನ. ಭೂಮಿ = ಸ್ಥಿರತೆ, ಶಾಂತತೆ. ರಾತ್ರಿ = ಕುಂಭಕ; ರಾಜನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಂತೆಯೇ, ಪ್ರಾಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಿಲುಗಡೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಎಂದರೆ ಚಲನೆಯ ಕೊರತೆ, ಅಂದರೆ, ಕುಂಭಕ.) ಗಾಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೂರ ಹೋಗಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಆದಿನಾಥ (ಶಿವ) ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಇವು ಮುದ್ರೆಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಹಾನ್ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಗುರುಗಳಿಂದ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿದಂತೆ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಮಾನವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಬ್ಬನು ಅನಿಮಾದ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಜೊತೆಗೆ ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಮಾಧಿ

ಸಲಿಲೇ ಸೈನ್ಧವಂ ಯದ್ವತ್ಸಾಮ್ಯಂ ಭಜತಿ ಯೋಗತಃ |
ತಥಾತ್ಮ-ಮನಸೋರೈಕ್ಯಂ ಸಮಾಧಿರಭಿಧೀಯತೇ || ೫ ||
ವಿವಿಧೈರಾಸನೈಃ ಕುಭೈರ್ವಿಛಿತ್ರೈಃ ಕರಣೈರಪಿ |
ಪರಬುದ್ಧಾಯಾಂ ಮಹಾ-ಶಕ್ತೌ ಪರಾಣಃ ಶೂನ್ಯೇ ಪರಲೀಯತೇ || ೧೦ ||
ಸುಷ್ಚುಮ್ಣಾ-ವಾಹಿನಿ ಪರಾಣೇ ಶೂನ್ಯೇ ವಿಶತಿ ಮಾನಸೇ |
ತದಾ ಸರ್ವಾಣಿ ಕರ್ಮಾಣಿ ನಿರ್ಮೂಲಯತಿ ಯೋಗವಿತ || ೧೨ ||
ಜಞಾತ್ವಾ ಸುಷ್ಚುಮ್ಣಾಸದ-ಭೇದಂ ಕೃತ್ವಾ ವಾಯುಂ ಛ ಮಧ್ಯಗಮ |
ಸಥಿತ್ವಾ ಸದೈವ ಸುಸ್ಥಾನೇ ಬರಹ್ಮ-ರನ್ಧ್ರೇ ನಿರೋಧಯೇತ || ೧೬ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರಾಜಯೋಗಿ, ಸಮಾಧಿ, ಉನ್ಮಣಿ, ಮೌನ್ಮಣಿ, ಅಮರತ್ವ, ಲಯ, ತತ್ವ, ಶೂನ್ಯ, ಆಶೂನ್ಯ, ಪರಮ ಪಾದ, ಅಮಾನಸ್ಕ, ಅದ್ವೈತಮ, ನೀರಲಂಬ, ನಿರಂಜನ, ಜೀವನ ಮುಕ್ತಿ, ಸಹಜ, ತುರ್ಯ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಮಾನಾರ್ಥಕ

ಪದಗಳು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ ಉಪ್ಪು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಕುಂಭಕಗಳ ಮೂಲಕ, ಯಾವಾಗ ಮಹಾ ಶಕ್ತಿ (ಕುಂಡಲಿ) ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆಗ ಪ್ರಾಣವು ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ (ಸಮಾಧಿ) ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಹರಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಯೋಗಿಯು ಕರ್ಮಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸುಶುಮ್ನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು., ಯೋಗಿಯೂ ವಾಯುವನ್ನು ಬ್ರಂಹರಂದ್ರ ದಲ್ಲಿ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯ-ಛನ್ದ್ರಮಸೌ ಧತ್ತಃ ಕಾಲಂ ರಾತ್ರಿನ್ದಿವಾತ್ಮಕಮ |
ಭೋಕ್ತ್ರೀ ಸುಷ್ಹುಮ್ನಾ ಕಾಲಸ್ಯ ಗುಹ್ಯಮೇತದುದಾಹೃತಮ || ೧೭ ||
ದವಾ-ಸಪ್ತತಿ-ಸಹಸ್ರಾಣಿ ನಾಡೀ-ದವಾರಾಣಿ ಪಞ್ಜರೇ |
ಸುಷ್ಹುಮ್ಣಾ ಶಾಮ್ಭವೀ ಶಕ್ತಿಃ ಶೇಷ್ಹಾಸ್ತ್ವೇವ ನಿರರ್ಥಕಾಃ || ೧೮ ||
ವಾಯುಃ ಪರಿಛಿತೋ ಯಸ್ಮಾದಗ್ನಿನಾ ಸಹ ಕುಣ್ಡಲೀಮ |
ಬೋಧಯಿತ್ವಾ ಸುಷ್ಹುಮ್ಣಾಯಾಂ ಪರವಿಶೇದನಿರೋಧತಃ || ೧೯ ||
ಸುಷ್ಹುಮ್ಣಾ-ವಾಹಿನಿ ಪರಾಣೇ ಸಿದ್ಧ್ಯತ್ಯೇವ ಮನೋನ್ಮನೀ |
ಅನ್ಯಥಾ ತವಿತರಾಭ್ಯಾಸಾಃ ಪರಯಾಸಾಯೈವ ಯೋಗಿನಾಮ || ೨೦ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರರು ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಮಯವನ್ನು ವಿಭಜಿಸುತ್ತಾರೆ (ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸುಷುಮ್ನಾ ಈ ಕಾಲವನ್ನು (ಸಾವು) ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರಹಸ್ಯ, ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ 72,000 ನಾಡಿಗಳ ತೆರೆಯುವಿಕೆಗಳಿವೆ; ಇವುಗಳಲ್ಲಿ, ಸುಷುಮ್ನಾ, ಅದರಲ್ಲಿ ಶಾಂಭವಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಅದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು, ಉಳಿದವು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿದೆ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್) ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿದ ಆತನಿಂದ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ವಾಯು ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಷುಮ್ನಾದ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣವು ಮನೋನ್ಮಣಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ; ಇತರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಯೋಗಕ್ಕೆ ನಿರರ್ಥಕ.

ಹೇತು-ದವಯಂ ತು ಛಿತ್ತಸ್ಯ ವಾಸನಾ ಛ ಸಮೀರಣಃ |
ತಯೋರ್ವಿನಷ್ಹ ಏಕಸ್ಮಿನ್ತೌ ದವಾವಪಿ ವಿನಶ್ಯತಃ || ೨೨ ||
ಮನೋ ಯತ್ರ ವಿಲೀಯೇತ ಪವನಸ್ತತ್ರ ಲೀಯತೇ |
ಪವನೋ ಲೀಯತೇ ಯತ್ರ ಮನಸ್ತತ್ರ ವಿಲೀಯತೇ || ೨೩ ||
ದುಗ್ಧಾಮ್ಬುವತ್ಸಂಮಿಲಿತಾವುಭೌ ತೌ ತುಲ್ಯ-ಕರಿಯೌ ಮಾನಸ-ಮಾರುತೌ ಹಿ |
ಯತೋ ಮರುತ್ತತ್ರ ಮನಃ-ಪರವೃತ್ತಿರ ಯತೋ ಮನಸ್ತತ್ರ ಮರುತ-ಪರವೃತ್ತಿಃ || ೨೪ ||
ತತ್ರೈಕ-ನಾಶಾದಪರಸ್ಯ ನಾಶ ಏಕ-ಪರವೃತ್ತೇರಪರ-ಪರವೃತ್ತಿಃ |
ಅಧ್ವಸ್ತಯೋಶ್ಛೇನ್ದ್ರಿಯ-ವರ್ಗ-ವೃತ್ತಿಃ ಪರಧ್ವಸ್ತಯೋರ್ಮೋಕ್ಷ್ಹ-ಪದಸ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಃ || ೨೫ ||
ರಸಸ್ಯ ಮನಸಶ್ಛೈವ ಛಞ್ಛಲತ್ವಂ ಸವಭಾವತಃ |
ರಸೋ ಬದ್ಧೋ ಮನೋ ಬದ್ಧಂ ಕಿಂ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ಭೂತಲೇ || ೨೬ ||
ಮೂರ್ಛಿತೋ ಹರತೇ ವಯಾಧೀನ್ಮೃತೋ ಜೀವಯತಿ ಸವಯಮ |
ಬದ್ಧಃ ಖೇಛರತಾಂ ಧತ್ತೇ ರಸೋ ವಾಯುಶ್ಛ ಪಾರ್ವತಿ || ೨೭ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸಿನ ಏರಿಳಿತದ ಅಥವಾ ತೇಲುವ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: ಒಂದು ವಾಸನ (ಸುಪ್ತ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು) ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಣ. ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಶವಾದಾಗ, ಅವೆರಡೂ ನಾಶವಾಗಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರಿನಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಎರಡೂ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನರು. ಉಸಿರು ಇರುವಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಂದು ಮರೆತರೆ, ಮತ್ತೊಂದು (ಸಹ) ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಒಬ್ಬರು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಹ ಸಕ್ರಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಮರೆತಂತಾಗದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೋಕ್ಷಪದ (ಬಿಡುಗಡೆ ರಾಜ್ಯ) ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಭಾವತಃ, ಪಾದರಸ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ: ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗದ್ದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾದರಸ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ, ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸತ್ತವನು ಜೀವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ (ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ). ಅವುಗಳ (ಸರಿಯಾದ) ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರ್ವತದ ಹೊಳೆಯಂತೆ ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಃ ಸಥೈರ್ಯಂ ಸಥಿರೋ ವಾಯುಸ್ತತೋ ಬಿನ್ದುಃ ಸಥಿರೋ ಭವೇತ |
ಬಿನ್ದು-ಸಥೈರ್ಯಾತ್ಸದಾ ಸತ್ತ್ವಂ ಪಿಣ್ಡ-ಸಥೈರ್ಯಂ ಪರಜಾಯತೇ || ೨೮
ಇನ್ದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಮನೋ ನಾಥೋ ಮನೋನಾಥಸ್ತು ಮಾರುತಃ |
ಮಾರುತಸ್ಯ ಲಯೋ ನಾಥಃ ಸ ಲಯೋ ನಾದಮಾಶ್ರಿತಃ || ೨೯ ||
ಸೋ|ಅಯಮೇವಾಸ್ತು ಮೋಕ್ಷಾಖ್ಯೋ ಮಾಸ್ತು ವಾಪಿ ಮತಾನ್ತರೇ |
ಮನಃ-ಪರಾಣ-ಲಯೇ ಕಶ್ಚಿದಾನನ್ದಃ ಸಮ್ಪ್ರವರ್ತತೇ || ೩೦ ||
ಪರನಷ್ಟ-ಶವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸಃ ಪರಧ್ವಸ್ತ-ವಿಷ್ಹಯ-ಗರಹಃ |
ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟೋ ನಿರ್ವಿಕಾರಶ್ಚ ಲಯೋ ಜಯತಿ ಯೋಗಿನಾಮ || ೩೦ ||
ಉಚ್ಛಿನ್ನ-ಸರ್ವ-ಸಙ್ಕಲ್ಪೋ ನಿಃಶೇಷಾಶೇಷ-ಛೇಷ್ಟಿತಃ |
ಸವಾವಗಮ್ಯೋ ಲಯಃ ಕೋ|ಅಪಿ ಜಾಯತೇ ವಾಗ-ಅಗೋಛರಃ || ೩೨
ಲಯೋ ಲಯ ಇತಿ ಪರಾಹುಃ ಕೀದೃಶಂ ಲಯ-ಲಕ್ಷ್ಹಣಮ |
ಅಪುನರ-ವಾಸನೋತ್ಥಾನಾಲ್ಲಯೋ ವಿಷ್ಹಯ-ವಿಸ್ಮೃತಿಃ || ೩೪ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಂದು ಸಂರಕ್ಷಣೆ. ಈ ಬಿಂದು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಸತ್ವವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. (ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಿಂದುವಿನ ಮೂಲ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ. ಮಕರಂದವನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವು ಬಿಂದು ವಿಸರ್ಗಾ ಆಗಿದ್ದು ಇದು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಬಿಂದು ದೇಹದ ಕೆಳಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಬಿಂದುವೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.) ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಒಡೆಯ, ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವು ಮನಸ್ಸಿನ ಯಜಮಾನ. ಅದರ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಲಯಕ್ಕೆ (ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ) ಅಧೀನವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಆ ಲಯವು ನಾದವನ್ನು (ಆಂತರಿಕ ಶಬ್ದ) ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಯವನ್ನು ಮೋಕ್ಷ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ, ಪಂಥೀಯರಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನೀವು ಇದನ್ನು ಮೋಕ್ಷ ಎಂದು ಕರೆಯದಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಮೆದುಳು (ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ) ಹೀರಿಕೊಂಡಾಗ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಾವಪರವಶತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆನಂದವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಯಾವಾಗ ಮೆದುಳು ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಆಗ ಯೋಗಿಯು ಲಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆಯೋ, ಆಗ ಲಯಾ ಹಂತವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಮಾತಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಲು, ಸ್ವಯಂ ಅನುಭವದಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ವಾಸನಗಳು (ಆಸೆಗಳು) ಮತ್ತೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಏರದಿದ್ದಾಗ ಲಯವು ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಮರಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ, ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧನವಾದ ಸಮಾಧಿ. ಸಾವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ಯೋಗವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಬಿಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾದಾಗ ಮತ್ತು ಕರ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ನಾಶವಾದಾಗ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನ ಸಂತೋಷವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆರಕೆಯು ವೇದಮುಕ್ತಿಯದು, ಪ್ರಾರಬ್ದ ಕರ್ಮವು ಮುಗಿದು, ಜೀವ ಮತ್ತು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ನಡುವೆ ಶಾಶ್ವತ ವಾದ ಮಿಲನವು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೆರವಣಿಗೆ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನಃ ಹೀರಿಕೊಂಡಾಗ, ಆಗ ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಮತೋಲಿತ ಸ್ಥಿತಿಯು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು (ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಆಸೆಗಳು) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ನಾಮವಾದಾಗ, ಜೀವಾತ್ಮ (ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸ್ವಯಂ) ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ (ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಆತ್ಮ) ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ಆ ಸಮತೋಲಿತ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿದ ಯೋಗಿಯು ಸ್ವಯಂಕ್ರಮವಾಗಿ (ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ) ಸಹಜವಾದ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಅನನ್ಯತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಅಮರೋಲಿ, ವಜ್ರೋಲಿ ಮತ್ತು ಸಹಜೋಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ರಾಣವು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳದ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವಾಗ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ; ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಂಗಗಳು ಬದುಕುತ್ತವೆ; ಗ್ರಹಿಕೆಯ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಷ್ಟು ಕಾಲ ಮನಸ್ಸು ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸದೆ ಇದ್ದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಪಡಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗವಿಜಯದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ವತಿಯು ಹೀಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ: "ಕೆಲವರು ಮುಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗಾದರೆ ಯೋಗದ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಏನು?" ಶಿವ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ: 'ಯುದ್ಧವು ಖಡ್ಗದಿಂದ ಗೆಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಯುದ್ಧ ಮತ್ತು ಶೌರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಖಡ್ಗದಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಆದ್ದರಿಂದ, ಎರಡೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಗತ್ಯ" ಕೆಲವರು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅವತಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಬಲದಿಂದ ಅನೇಕ ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವಋಷಿ, ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ, ಮುನಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಚರಿತ್ರೆ ಇದೆ. ಗುರುದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆಯದೆ ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರುವುದೂ ಇದೆ. ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ (ಬ್ರಹ್ಮ), ವಸಿಷ್ಠ, ನಾರದ, ಸುಕ, ವಾಮದೇವ ಮತ್ತು ಸನತ್ಕುಮಾರ ಸಿದ್ಧರು ಜನಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ಚರಿತ್ರೆ ಇದೆ. ಯಾರಿಂದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆತನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ; ಮತ್ತು, ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಯಾರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅವರಿಂದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾದರಸವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಘನ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕಗಳ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಪ್ರಾಣವು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಎರಡು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದಾಗ, ಅದನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗೋರಕ್ಷಾ ಶಾತಕ ಹೇಳುವುದು: "ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ದುಂಡಗಿನ ಸ್ಥಳವು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವು ಒಂದು ಚೆಂಡಿನಂತೆ

ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾಯುವಿನ ಸಾರವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಅದರ ತರಬೇತಿ ದೇವತೆ ಈಶ್ವರ. ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿಗೆ ಲೀನ ಶೂನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ."

ಉನ್ಮಣಿ ಅವಸ್ಥೆ, ಆರಂಭ ಅವಸ್ಥೆ, ಘಟ ಅವಸ್ಥೆ, ಪರಿಚಯ ಅವಸ್ಥಾ, ನಿಷ್ಪತ್ತಿ ಅವಸ್ಥೆ

ಉನ್ಮಣಿ ಅವಸ್ಥೆ

ತಾರೇ ಜಯೋತಿಷ್ಹಿ ಸಂಯೋಜ್ಯ ಕಿಂಛಿದುನ್ನಮಯೇದ್ಭ್ರುವೌ |
ಪೂರ್ವ-ಯೋಗಂ ಮನೋ ಯುನಜನ್ನುನ್ಮನೀ-ಕಾರಕಃ ಕಷ್ಹಣಾತ || ೩೯

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬೆಳಕಿನ ಮೇಲೆ ನೋಟವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ (ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ) ಮತ್ತು ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ (ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಆದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ನೋಡುವುದು.) ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉನ್ಮಾನ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ.

ಆರಂಭ ಅವಸ್ಥೆ

ಬರಹ್ಮ-ಗರನ್ಥೇರ್ಭವೇದ್ಭೇದೋ ಹಯಾನನ್ದಃ ಶೂನ್ಯ-ಸಮ್ಭವಃ |
ವಿಛಿತ್ರಃ ಕವಣಕೋ ದೇಹೇ|ಅನಾಹತಃ ಶರೂಯತೇ ಧವನಿಃ || ೭೦ ||
ದಿವ್ಯ-ದೇಹಶ್ಛ ತೇಜಸ್ವೀ ದಿವ್ಯ-ಗನ್ಧಸ್ತ್ವರೋಗವಾನ |
ಸಮ್ಪೂರ್ಣ-ಹೃದಯಃ ಶೂನ್ಯ ಆರಮ್ಭೇ ಯೋಗವಾನ್ಭವೇತ || ೭೧ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು (ಬ್ರಹ್ಮನ ಗಂಟು) ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ಶೂನ್ಯತೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಆನಂದದ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಕಿಂಕಿಂಗ್ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾಹತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಕ್ರಾ (ಹೃದಯ ಕೇಂದ್ರ) ನ ನಿರಂತರ ಶಬ್ದವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯ ದೇಹವು ದೈವಿಕ, ಕಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ, ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾಸನೆಯೊಂದಿಗೆ. ಅವನು ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಶೂನ್ಯತೆಯ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. .... ಆರಂಭ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯ (ಆಕಾಶ) ಶಬ್ದ ಕೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಯೋಗಿಯ ದೇಹವು ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾಸನೆಯೊಂದಿಗೆ ದೈವಿಕ, ಕಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಶೂನ್ಯತೆಯ (ಆಕಾಶ) ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಚಕ್ರ ಅನಾಹತ (ಹೃದಯ) ಆಕಾಶ ಶೂನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ; ಚಕ್ರ ವಿಷುದ್ದಿ (ಗಂಟಲು) ಅತಿಶೂನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಚಕ್ರ ಆಜ್ಞಾ (ಹಣೆ) ಮಹಾಶೂನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಘಟ ಅವಸ್ಥೆ

ದವಿತೀಯಾಯಾಂ ಘಟೀಕೃತ್ಯ ವಾಯುರ್ಭವತಿ ಮಧ್ಯಗಃ |
ದೃಢಾಸನೋ ಭವೇದ್ಯೋಗೀ ಜಞಾನೀ ದೇವ-ಸಮಸ್ತದಾ || ೭೨ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಘಟ ಅವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿದಾಗ, ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣ (ವಾಯುವು) ಮಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ). ಆಗ ಯೋಗವು ಅವನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳಂತೆ ಬುದ್ಧಿವಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ನಾದ ಮತ್ತು ಬಿಂದು, ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯ ಚಕ್ರವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರವಾಗಿದೆ.

ವಿಷ್ಣು-ಗರನ್ಥೇಸ್ತತೋ ಭೇದಾತ್ಪರಮಾನನ್ದ-ಸೂಛಕಃ |
ಅತಿಶೂನ್ಯೇ ವಿಮರ್ದಶ್ಚ ಭೇರೀ-ಶಬ್ದಸ್ತದಾ ಭವೇತ || ೭೩ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇದರ ಮೂಲಕ ವಿಷ್ಣು ಗಂಟು (ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ) ಚುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಅನುಭವಿಸಿದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆನಂದದಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ತದನಂತರ ಭೇರಿ ಶಬ್ದವು (ಬರಿದಾದ ಕಡಾಯಿ ಬಡಿದಂತೆ ಆಗುವ ಶಬ್ದ) ಗಂಟಲಿನ ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪರಿಚಯ ಅವಸ್ಥಾ

ತೃತೀಯಾಯಾಂ ತು ವಿಜ್ಞೇಯೋ ವಿಹಾಯೋ ಮರ್ದಲ-ಧವನಿಃ |
ಮಹಾ-ಶೂನ್ಯಂ ತದಾ ಯಾತಿ ಸರ್ವ-ಸಿದ್ಧಿ-ಸಮಾಶ್ರಯಮ || ೭೪ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಡ್ರಮ್ ಶಬ್ದವು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ, ಮತ್ತು ನಂತರ ವಾಯು ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧಗಳ ಮನೆಯಾದ ಮಹಾಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಛಿತ್ತಾನನ್ದಂ ತದಾ ಜಿತ್ವಾ ಸಹಜಾನನ್ದ-ಸಮ್ಭವಃ |
ದೋಷ್ಟ-ದುಃಖ-ಜರಾ-ವಯಾಧಿ-ಕಷ್ಟುಧಾ-ನಿದ್ರಾ-ವಿವರ್ಜಿತಃ || ೭೫ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಚಿತ್ತಾನಂದ (ಮನಸ್ಸಿನ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ) ಜಯಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವನು ಸಹಜಾನಂದ (ಆತ್ಮನ್) ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ನೋವು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ರೋಗ, ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ನಿಷ್ಪತ್ತಿ ಅವಸ್ಥೆ

ರುದ್ರ-ಗರನ್ಥಿಂ ಯದಾ ಭಿತ್ತ್ವಾ ಶರ್ವ-ಪೀಠ-ಗತೋ|ಅನಿಲಃ |
ನಿಷ್ಪತ್ತೌ ವೈಣವಃ ಶಬ್ದಃ ಕವಣದ-ವೀಣಾ-ಕವಣೋ ಭವೇತ || ೭೬ ||
ಏಕೀಭೂತಂ ತದಾ ಛಿತ್ತಂ ರಾಜ-ಯೋಗಾಭಿಧಾನಕಮ |
ಸೃಷ್ಟಿ-ಸಂಹಾರ-ಕರ್ತಾಸೌ ಯೋಗೀಶ್ವರ-ಸಮೋ ಭವೇತ || ೭೭ ||
ಅಸ್ತು ವಾ ಮಾಸ್ತು ವಾ ಮುಕ್ತಿರತ್ರೈವಾಖಣ್ಡಿತಂ ಸುಖಮ |
ಲಯೋದ್ಭವಮಿದಂ ಸೌಖ್ಯಂ ರಾಜ-ಯೋಗಾದವಾಪ್ಯತೇ || ೭೮ ||
ರಾಜ-ಯೋಗಮಜಾನನ್ತಃ ಕೇವಲಂ ಹಠ-ಕರ್ಮಿಣಃ |
ಏತಾನಭ್ಯಾಸಿನೋ ಮನ್ಯೇ ಪರಯಾಸ-ಫಲ-ವರ್ಜಿತಾನ || ೭೯ ||
ಉನ್ಮನ್ಯ-ಅವಾಪ್ತಯೇ ಶೀಘ್ರಂ ಭರೂ-ಧಯಾನಂ ಮಮ ಸಂಮತಮ |
ರಾಜ-ಯೋಗ-ಪದಂ ಪರಾಪ್ತುಂ ಸುಖೋಪಾಯೋ|ಅಲ್ಪ-ಛೇತಸಾಮ |
ಸದ್ಯಃ ಪರತ್ಯಯ-ಸನ್ಧಾಯೀ ಜಾಯತೇ ನಾದಜೋ ಲಯಃ || ೮೦ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರುದ್ರ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯು ಭಗವಂತನ ಆಸನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ (ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ), ಆಗ ಕೊಳಲಿನಂತೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಶಬ್ದವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶಬ್ದದ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ರಾಜ ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. (ನಿಜವಾದ) ಯೋಗಿಯು ದೇವರಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮತ್ತು ವಿನಾಶಕಾರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ಮುಕ್ತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. (ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ) ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಸಂತೋಷವನ್ನು ರಾಜ-ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಜ-ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದವರು ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಹಠ-ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು, ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಫಲವಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯರ್ಥ

ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಜಾಗದ ಕುರಿತು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು, ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಉನ್ಮಣಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಸಾಧಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಬುದ್ಧಿಯ ಜನರಿಗೆ, ರಾಜ-ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಾದದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಲಯವು ಒಮ್ಮೆಗೇ (ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ) ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ನಾದ ಗಮನದ ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಯೋಗೀಶ್ವರರಿಗೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂತೋಷವು ವರ್ಣನೆಗೆ ಮೀರಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಶ್ರೀ ಗುರುನಾಥರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿದೆ. ಮುನಿಯು ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕೇಳುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಬೇಕು, ಮನಸ್ಸು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುವವರೆಗೆ. ಈ ನಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೇಳಲಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಬಹಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಜೋರಾಗಿವೆ; ಆದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಶಬ್ದಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ, ಗುಡುಗು, ಟಿಂಪನಮ್ ಮತ್ತು ಝರ್ಝರಾ (ಡ್ರಮ್ ಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಂತೆ) ಮತ್ತು ಜಿಂಗ್ಲಿಂಗ್ ಗಳಂತೆ (ಸಾಗರ ಶಬ್ದಗಳು). ಮಧ್ಯಂತರ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಅವು ಶಂಖ, ಮೃದಂಗ,ಗಂಟೆಗಳು, ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದವುಗಳಂತೆ. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಶಬ್ದಗಳು ಟಿಂಕ್ಲೆಟ್ ಗಳು, ಕೊಳಲು, ವೀಣಾ, ಜೇನುನೊಣ, ಮತ್ತು ಹಮ್ ಬರುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಈ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳು ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾದವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಡುಗು ಮತ್ತು ತಮಟೆಗಳ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಬಂದರೂ, ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದಗಳೊಂದಿಗೆ (ದೇಹದೊಳಗೆ) ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಜೋರಾಗಿ ಇರುವುದು ಬಿಟ್ಟು, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಜೋರಾಗಿರುವುದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಹೀಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವಿಚಲಿತಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆ ಅಲೆದಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಲ್ಲಿ ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ; ತದನಂತರ ಅದು ಅದರಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುನೊಣವು ಸಿಹಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವಂತೆಯೇ, ಹೂವಿನ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ನಾದ ತಲ್ಲೀನವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಆನಂದದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾದ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಕುಟುಕು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ, ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಸ್ತುಗಳ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುವ ಕೋಪೋದ್ರಿಕ್ತ ಆನೆಯಂತೆ. ನಾದ ಬಂಧಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ, ತನ್ನ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ, ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ, ಯೋಗಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ಯೋಗಿಯು, ನಂತರ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನಾದ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಆಂತರಿಕ ಹುಲ್ಲೆಯನ್ನು (ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು) ತುಂಬುವ ಬಲೆಯಂತೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಬೇಟೆಗಾರನು ಆಂತರಿಕ ಜಿಂಕೆಯನ್ನು (ಮನಸ್ಸನ್ನು) ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಬೇಟೆಗಾರನಂತೆ ಮೊದಲು ಯಾವುದೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಜ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾದ ಕುದುರೆಗೆ (ಯೋಗಿಗಳ ಮನಸ್ಸುಗಳು) ಸ್ಥಿರ ಬಾಗಿಲಿನ ಬೋಲ್ಟ್ ಇದ್ದ ಆಗಿದೆ. ನಾದ ಶಬ್ದಗಳ ಶ್ರವಣದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಯೋಗಿಯು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಪಾದರಸದಂತೆ, ನಾದ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ, ಅದು ಸಲ್ಫರ್ ನಂತೆ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ (ಘನೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ) ಮತ್ತು ಅದರ ಅಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾದ (ಸಂಗೀತ) ಕೇಳುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ 'ಅಂತರಂಗ' ಸರ್ಪದಂತೆ ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉರುವಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿದ ಬೆಂಕಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಟ್ಟಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾದ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕರಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು

ಜಿಂಕೆಯಂತಿದೆ, ಘಂಟೆಗಳ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾದಾಗ, ಅದು ನಾದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಾಣದೊಂದಿಗೆ ನುರಿತ ಬಿಲ್ಲುಗಾರನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು (ಅಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೌನಗೊಳಿಸಬಹುದು). ಅನಾಹತ ಶಬ್ದ ನಿರಂತರ ಶಬ್ದವು ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ (ಅಭ್ಯಾಸಿಗಾಗಿ) ಇದರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ವಸ್ತು (ಜ್ಞಾನ) ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಷ್ಣು ಪರಮಪದ (ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಸ್ಥಿತಿ), ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕರಗುತ್ತದೆ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ ಧ್ವನಿರಹಿತವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಶಬ್ದಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಕಾಶ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವು ಕಣ್ಮರೆಯಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ಪರ ಬ್ರಹ್ಮ / ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ. ತತ್ವಗಳ (ತತ್ವಗಳು) ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು, ನಿರಾಕಾರ (ರೂಪರಹಿತ) ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಪರಮೇಶ್ವರ (ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಈಶ್ವರ). ಹಠಯೋಗ ಮತ್ತು ಲಯಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳು ರಾಜಯೋಗದ ನೆರವೇರುವಿಕೆಗೆ ಬೆಂಬಲಗಳಾಗಿವೆ. ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಭ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡವನು ಕಾಲ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ (ಅಂದರೆ ಸಾವನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತಾನೆ). ತತ್ವವು ಬೀಜ, ಹಠಾ ಭೂಮಿ; ಮತ್ತು ಉದಾಸೀನತೆ (ವೈರಾಗ್ಯ) ನೀರು. ಈ ಮೂವರ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ, ತೆವಳುವ ಉನ್ಮಾಣಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಾದದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಾಪಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಶೇಖರಣೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಾಯುಗಳು ಬಣ್ಣರಹಿತವಾಗಿ (ಪರಮಾತ್ಮನಾ) ಸುಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು. ಶಂಖ ಮತ್ತು ದುಂದುಭಿಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಉನ್ಮಾನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ ದೇಹವು ಮರದ ತುಂಡು ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಅಂತಹ ಯೋಗಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಸತ್ತವನಂತೆ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸಾವಿನಿಂದ ಕಬಳಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಅವನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಯೋಗಿಯನ್ನು ಯಾರೂ ಮೀರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾದಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಯೋಗಿಯು ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಬಣ್ಣ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ನಿದ್ರಿಸದ, ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ, ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದ, ನೆನಪಿಲ್ಲದ, ಕಣ್ಮರೆಯಾಗದ ಅಥವಾ ಕಾಣಿಸದ, ವಿಮೋಚನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ಶಾಖ, ಶೀತ, ನೋವು, ಆನಂದ, ಗೌರವ ಅಥವಾ ಅಗೌರವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಯೋಗವು ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅವನು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಒಬ್ಬನು ಮಲಗುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯವಿಲ್ಲದೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾದಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಯೋಗಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಕೊಲ್ಲಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದೆ. ಅವರು ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮೋಡಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವವರಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣವು ಕೇಂದ್ರ ಪಥದಲ್ಲಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಹರಿದು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಬಿಂದು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರದಿರುವವರೆಗೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತತ್ವಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಸಹಜ (ಶುದ್ಧ ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಥಿತಿ) ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ, (ವಿಮೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ) ಮಾತನಾಡುವವನು ಮೋಸಗಾರನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನಾದ ತಲ್ಲೀನವಾದ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯೋಗಿಯು ಬಿಲ್ಲುಗಾರನಂತೆ, ಮುಂಡಾಕ ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. (ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೌನಗೊಳಿಸಬಹುದು). ಪ್ರಣವನು ಬಿಲ್ಲು, ಬಾಣದ ಆತ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನು ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಯಾರಾದರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗುರಿಯನ್ನು ಶೂಟ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವನು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 17

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನ

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಂತೆ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ದೂಳಿನ ದೊಡ್ಡ ಕಣಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಕೂದಲುಗಳು ತಡೆದು ಸೋಸಿ ಒಳಬಿಡುತ್ತವೆ. ಗಂಟಲು ಕುಳಿಯ (ಫ್ಯಾರಿಂಕ್ಸ್) ಮೂಲಕ ಇದು ಸಾಗುವಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿ ತೇವಗೂಡಿ ಉಸಿರ್ನಾಳಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಆವಿ ತುಂಬಿರುವುದು. ಎದೆಗೂಡಿನ ಪೊಳ್ಳಿನ ಘನಗಾತ್ರದ (ವಾಲ್ಯೂಂ) ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸದ ಒಳಕ್ಕೂ ಹೊರಕ್ಕೂ ಗಾಳಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಮಾತ್ರ ತಾವಾಗಿಯೇ ಕುಗ್ಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಹಿಗ್ಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವು ಮುದುರುವ ಸ್ವಭಾವದವು. ಎದೆಗೂಡಿನ ಪೊಳ್ಳು ಹೇಗೆ ಆಡಿದರೆ ಇವೂ ಹಾಗೇ ಆಡುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳಿನ ತಳಗಡೆಯ ಮಿದುಳುಕಾಂಡದಲ್ಲಿ (ಮೆಡುಲ ಆಬ್ಲಾಂಗೇಟ) ಒಂದು ಗಜ್ಜುಗ ಗಾತ್ರದ (ಸುಮಾರು 1 ಇಂಚು ಇರುವ ಗಜ್ಜುಗ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಕಾಯಿ) ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ನರತಂತುಗಳು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಜಾಲ ಇಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಉಸಿರಾಟದ ಕೇಂದ್ರ. 19ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಗತಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ವೇದ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಉಸಿರಾಟದ ಕೇಂದ್ರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಅರ್ಥಾತ್ ಜೀವನವನ್ನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ; ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಕಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವಿದು. ಒಂದು ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬಲು ಸಂಕೀರ್ಣ ಅವಯವಗಳ ಉಳಿವಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪಾತ್ರ ಬಲು ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಇದೊಂದು ವಿಧದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ರಾಸಾಯನಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎಂದೇ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಒಂದು ಕೋಣೆಯೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವಂಥ ಒಂದು ಕಾರ್ಯ ಉಸಿರಾಟದ ರಾಸಾಯನಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ.

ಮೂಗಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮೂಳೆಗಳು ಒಟ್ಟು 11. ಇವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಕೆಂಪು ಲೋಳೆಪೊರೆ ಮುಚ್ಚಿದೆ. ಕೆಳಸುರುಳಿ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಪೊರೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ದಪ್ಪವಾಗಿದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಬಿಸಿರಕ್ತದಿಂದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಗಾಳಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಬೆಯ ಅಂಶವೂ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಲೋಳೆಪೊರೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲಲ್ಲಿ ದೂಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಬೆಯ ಅಂಶವೂ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಲೋಳೆಪೊರೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲಲ್ಲಿ ದೂಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿ ಶೋಧನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಪಕ್ಕ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳು (ಪ್ಯಾರನೇಸಲ್ ಏರ್ ಸೈನಸಸ್) ಧ್ವನಿವರ್ಧಕವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸಿ ಉಸಿರಿನ ಕಾವು ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಈ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಫ ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ ಧ್ವನಿ ಕುಗ್ಗುವುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೇಹಶ್ರಮದಲ್ಲಿ) ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನೂ ಆಳವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ) ವೇಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತಾಡುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಸೀನುವುದು, ಮುಕ್ಕುವುದು, ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಎದೆಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆಯೂ, ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎದೆ ಹೊಟ್ಟೆಗಳ ಒತ್ತಡ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಪೆಯ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ವಪೆಯು ಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಗೂಡನ್ನು (ತೊರ್ಯಾಕ್ಸ್) ಉದರಭಾಗದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಅಂಗ (ಡಯಾಫ್ರಮ್). ಮೆದು ಮೂಳೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಾಗಿರುವ

ರಚನೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ ವಪೆಯೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಸ್ನಾಯು. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಎದೆ ಎಲುಬಿಗೂ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿಗೂ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದರದು ಮಹತ್ತ್ವದ ಪಾತ್ರ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ವೇಳೆ ವಪೆ ಕುಗ್ಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಎದೆಗೂಡಿನೊಳಗೆ ಅಧಿಕ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯುಪೂರಿತ ಫುಪ್ಫುಸಗಳು ವ್ಯಾಕೋಚಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಶ್ವಾಸದ ವೇಳೆ ವಪೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೂಕಲ್ಪಟ್ಟು ಎದೆಗೂಡನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಫುಪ್ಫುಸಗಳಿಂದ ವಾಯು ಸಲೀಸಾಗಿ ನಿರ್ಗಮಿಸುವುದು. ವಪೆಗೆ ಅಪಾಯ ಬಡಿದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನಿಂದ ಚೈತನ್ಯಪಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಉತ್ಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅನಗತ್ಯವಾದ ಇಂಗಾಲಡಯಾಕ್ಸೈಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. <u>ಕೋಶಿಕೆಗಳ ತೇವಪೂರಿತ ಪರೆಯ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಇಂಗಾಲಡಯಾಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳು ಸಾಗಬಲ್ಲುವು.</u> <u>ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಾಗಣೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಅಗತ್ಯ. ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ರಕ್ತ 250 ಎಂ.ಎಲ್ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬಲ್ಲುದು.</u> ಇದು ಬರಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಂಶಕ್ಕಿಂತ ಐವತ್ತು ಪಾಲು ಹೆಚ್ಚು. <u>ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸುತ್ತೂ ಇರುವ ರಕ್ತದ ಲೋಮನಾಳಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರಿತ ಗಾಳಿಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವಿಸಿ ಇಂಗಾಲಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಬಿಡುವ ಕೆಲಸ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.</u> ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಇಂಗಾಲಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸೇರಿ ಸಾಗಬಹುದು. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಆಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಂಶ ಒಂದಷ್ಟು ಕಡಮೆಯಾದರೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪೀತು. ರಕ್ತದ್ರವದಲ್ಲಿ 10,000ಕ್ಕೆ ಒಂದರಷ್ಟು ಇರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಯಾನುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ, ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಮೆಯಾದರೆ ಸಾಕು ನಡುಕವುಂಟಾಗಿ ಜೀವಿ ಉಳಿಯುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯ. ಕೋಶಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗ್ಲೂ ಕೋಸನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೂ ರಕ್ತವೇ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 0.0007 ಅಂಶದಷ್ಟಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ 0.0003 ರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದರೂ ಬದುಕಲು ಕಷ್ಟ: 0.0012ರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದರೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರದಿಂದ ಬಳಲಿಕೆ. ಇಂಥ ಆಪಾಯಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಬಾರದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಪರಿಣತ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ತನ್ನ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಜೀವಿ ಹೋರಾಡುವ ಒಂದು ಕ್ರಮ. <u>ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ.</u> ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬದುಕಲು ಚೈತನ್ಯ ಬೇಕು. ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ಉತ್ಕರ್ಷಿಸಿ ಅವು ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯಬಲ್ಲುವು. ಈ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಅದರ ಚಲನೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವು ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣಿಯ ಕೋಶಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವದ್ರವ್ಯವಾಗಿಯೂ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಚಯಾ ಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿ, ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ." ಇದಿಷ್ಟೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಸಂಶೋಧ್ನೆ ಮಾಡಿ ವೇದಗಳಲ್ಲೇ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ನಮ್ಮ ಹಿಂದು ಸನಾತನ ಪೂರ್ವಿಕರು.

ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೂ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಜೀನ್ಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ

ಜೀನ್ ಎಂದರೆ ಡಿ. ಎನ್. ಎ ಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗ. ಇವು ಜೀವಿಯ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶ. ಜೀವಕೋಶದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಒಂದು ಹಂತದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಜೀನ್ ಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಿಚ್ ನ ಮೂಲಕ ಆನ್ ಅಥವಾ ಆಫ್ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ವಿಚ್ ಗಳಿಗೆ ಮೀಥೈಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮೀಥೈಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ನ

ಅಣುವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಕೆಲವು ಜೀನ್ ಗಳು ಆಫ್ ಆಗುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೀಥೈಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ನ ಅಣುವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಕೆಲವು ಆನ್ ಆಗುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮೀಥೈಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ನ ಅಣುವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೊರಗಿನ ಕೆಲವು ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮೀಥೈಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ನ ಅಣುಗಳ ಹಾಕುವಿಕೆ ಅಥವಾ ತೆಗೆಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಜೀನ್ ಗಳು ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆನ್ ಅಥವಾ ಆಫ್ ಆಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀನ್ ಗಳನ್ನು ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನುಸುಳಿ ಬರುವ ಈ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಅಪಹರಿಸಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏರು ಪೇರು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೀಥೈಲ್ ಗುಂಪು ಮೂರು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪರಮಾಣುಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿತವಾದ ಒಂದು ಕಾರ್ಬನ್ ಪರಮಾಣು ಹೊಂದಿರುವ ಮೀಥೇನ್‌ನಿಂದ ಪಡೆದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಗುಂಪಾಗಿದೆ , -CH 3.

ಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ: ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಮತ್ತು ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ, ಹಾಗೆಯೇ ಗಣಿತದ ಅಥವಾ ಭಾಷೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಎಪಿಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್ - ಆನುವಂಶಿಕ ಸೂಚನೆಗಳ ಎರಡನೇ ಪದರ - ಕೆಲವು ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಆನ್ ಅಥವಾ ಆಫ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಮಗೆ ಈಗ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಮೀಥೈಲ್ ಗುಂಪುಗಳು (ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಏಕ-ಕಾರ್ಬನ್ ಪರಮಾಣುಗಳು) ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವು ಡಿಎನ್‌ಎ ಓದುವಿಕೆಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಪೆರಿಟೋನಿಯಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕೋಶಗಳ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ನೀರು

ಮಾನವನಲ್ಲೂ ಇತರ ಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲೂ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಒಟ್ಟು ಉಸಿರಾಟದ 1% ಮಾತ್ರವಿರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಂತೆ, ಈಜುವಿಕೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಮ, ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ, ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಹಕಾರಯುತ ವರ್ತನೆ, ದೇಹದ ಮಿತಪ್ರಮಾಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಒಂದು ಗಂಭೀರ ನಿಲವು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಗಳಿಕೆ, ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ-ಇವಿಷ್ಟನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದ ಹೃಷೀಕೇಶದ ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು ಈಜುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನೂ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟದ ವಾತ ರೋಗವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತೇಲುತ್ತಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವನ್ನೂ ಆಚರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ 70ರಷ್ಟು ನೀರಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ
ಶೇಕಡಾ 90, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 85 ನೀರಿದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಇಪ್ಪತ್ತು ನೀರು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಹೋದರೂ ಸಾವು ಬಂದೀತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಇದರ ಪೂರೈಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಸಂಖ್ಯ ಕೋಶಿಕೆಗಳಿಗೆ ನೀರಿನ ತೇವ ಲಭಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ರಾಸುಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 45 ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರಿದೆ. ಉಸಿರಾಟ, ಬೆವರು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನೀರನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ತನಕ ಬದುಕಬಲ್ಲ,

ನಾವಿಕನೊಬ್ಬ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಹನ್ನೊಂದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೀವ ಓಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದದ್ದು ಜಾಗತಿಕ ದಾಖಲೆ. ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಕೈಗೊಂಡವರು ಇತರ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಶಗಳು ಏನು

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ, ನೈಟ್ರೊಜನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಆರ್ಗಾನ್ - ಇವು ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕಗಳು (ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ 79:20:1 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ). ಇಡೀ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಈ ಅನುಪಾತ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು. ತೇವಾಂಶದ ಮೊತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು. ವಾಯುಮಂಡಲದ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ಇತರ ಕೆಲವು ಅನಿಲಗಳೂ ಇವೆ: ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ (ಶುಷ್ಕವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ 340: 1,000,000 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ); ನಿಯಾನ್ (18: 1,000,000) ಮತ್ತು ಹೀಲಿಯಮ್ (5: 1,000,000); ಓಡೋನ್ (2: 1.000,000) ಇತ್ಯಾದಿ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ [74]

ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ, ಸಸ್ಯಗಳ, ನೀರಿನ, ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವಾಯು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಅಮೃತಸಾರದ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರಸಾಯನಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಸ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಮತ್ತು ಪಂಚ ವಾಯುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅಮೃತದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ, "ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶದ ಹನಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಕರಂದಗಳು (ಹೂವಿನ ಮಕರಂದ/ ಅಮೃತ) ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. .... ಮಕರಂದ ಮತ್ತು ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶದ ಹನಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಒಟ್ಟು ಸಾಂದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಅವು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು (ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್) ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಲಿನ್ (ಇದು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲಾಜನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಪ್ರೋಟಿಯೊಮಿಕ್ (ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಧ್ಯನಗಳು) ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮಕರಂದ (ಹೂವಿನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೂವಿನ) ಮತ್ತು ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶದ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ವರ್ಟೇಸ್‌ಗಳು (ಯೀಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಎನ್ಸೈಮ್ ಸುಕ್ರೋಸ್‌ನ ಜಲವಿಚ್ಛೇದನವನ್ನು ವೇಗವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಂತಹವು ಅಮೃತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವರ್ಗಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿವೆ. ...... ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು (ಫಂಗಸ್) ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ..... ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯು ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು".

ವೇದಗಳಿಂದ ಅಮೃತದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುವ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ವೈದಿಕ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಸೋಮವು (ಅಮೃತವು) ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯದ ಸುತ್ತಲೂ ದೊಡ್ಡ ಅತೀಂದ್ರಿಯತೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ಸೋಮವು ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಸೋಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಸ್ವತಃ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿಮಾಲಯದ ನದಿಗಳು, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸೋಮವಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಸಹ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ವೈದಿಕ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ,

[74] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2710891/

ಅಗ್ನಿ ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೂಪಕ್ಕೂ ಸೋಮನ ರೂಪವಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಾದ್ಯಂತ ಸೋಮಗಳಿವೆ.

ವೇದಗಳಲ್ಲಿ, ಸೋಮನ ರಸವನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬಾರ್ಲಿ (ಯವ), ಹಾಲು (ಗೋ) ಅಥವಾ ಮೊಸರು (ದಧಿ) ನಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುಪ್ಪ (ಘೃತ) ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ (ಮಧು) ನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಸೋಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧು (ಜೇನು ಅಥವಾ ಮೇಡ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವಿಶೇಷ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ತುಪ್ಪದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಸೋಮಾಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಧಗಳಾಗಿವೆ. ಸೋಮವು ಕಮಲಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹೂಬಿಡುವ ಜಲಸಸ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಾನ್ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ, ಸುಶ್ರುತ್, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಿಮಾಲಯದ ಸರೋವರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ 24 ಸೋಮ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನರ ಮೂಲಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸೋಮವು ಪವಿತ್ರ ಸಸ್ಯ ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಜ್ಞಾನದ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಸ್ಯವಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ, ತಜ್ಞರು ತಿಳಿದಿರುವ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಸೋಮವು ಧ್ಯಾನದ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಮಕರಂದವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಮೃತವು ಹೃದಯ ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೋಮವು ಕಿರೀಟ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಇಂದ್ರನಿಂದ ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ (ಯೋಗದ ಒಳನೋಟ) ಮತ್ತು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಆನಂದದ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಸೋಮವು ವೈದಿಕ ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ, ಆದರೂ ಹೊರಗಿನ ಸೋಮಗಳು ಸಹ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಂಶಗಳ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು[75]

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಕೆಲವು ಟಾವೊಯಿಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ...... ಆರಂಭಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ದೇಹಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು. ನಾವು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ:

· ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಮತ್ತು ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಜೀವ ಶಕ್ತಿ) ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು

· ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಉಸಿರನ್ನು ಬಳಸುವುದು

· ಬಹು, ವಿಸ್ತೃತ, ಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಲು ಈ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

· ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು - ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳು, ರಕ್ತ, ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು

· ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯತ್ತ ಸಾಗುವುದು.

[75] https://treforlife.com/pages/nectar-sexual-wisdom-alchemy

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬನ್ (ಇಂಗಾಲ) ಡಯಾಕ್ಸೈಡ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಹತ್ವ[76]

ಲ್ಯಾಮ್ ಥಾಮಸ್ ಕೃಸ್ಟೋಫರ್ ರವರ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ

"ಯಾವುದೇ ಜೀವರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುವಂತೆ, ನೀವು ಹೊರಹಾಕುವ CO2/ಸಿಓ2 (ಕಾರ್ಬನ್ ಡಯಾಕ್ಸೈಡ್) ಕೇವಲ "ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅನಿಲ" ಅಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು CO2/ಸಿಓ2 ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ 180 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ (ಸೌಮ್ಯ ಉಸಿರಾಟದ ಆಲ್ಕಲೋಸಿಸ್-[77] ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸ್ಥಿತಿ), ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಸ್ತಮಾ, ಸ್ಲೀಪ್ ಅಪ್ನಿಯ (ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಿಲುಗಡೆ), ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಹೃದಯಾಘಾತ, ನೆತ್ತರಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿನ ಗಡಸಾಗುವಿಕೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲಿವರ್) ಕಾಯಿಲೆ, ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. .... ಕಡಿಮೆ CO2/ಸಿಓ2 ಹೊಂದಿರುವ ದೇಹವು ಆಮ್ಲಜನಕದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು "ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!" - ಇದು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ನಿರ್ಣಾಯಕ CO2/ಸಿಓ2 ಅನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಸಾಯಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿವಿಧ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ - ಕೇವಲ ಅವರ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕೊಳವೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರ ಕರುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. .... ಹೈಪರ್ವೆಂಟಿಲೇಷನ್ (ಅತಿರೇಕದ ವಾಯುಸಂಚಾರ) ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದ ನಂತರ, ಕಾಗದದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವು ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸಂಕೋಚನದ ಉಲ್ಬಣದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದು. ಅವರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಇದು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. .... CO2/ಸಿಓ2 ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ". ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ವೈದಿಕ ಪಂಡಿತರು ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆಯೇ ಒಳಗೆ ಎಳೆದ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಸೆಳೆದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ವಾಯುವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದ್ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀಡಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಕಾರಣದಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

---

[76] https://medium.com/forbidden-realms/is-holding-your-breath-good-for-you-392795759b7c

[77] ಅಲ್ಕಲೋಸಿಸ್ ಎಂದರೆ ಕ್ಷಾರೀಯತೆ – ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಷಾರೀಯತೆ (ಕಡಿಮೆ ಹೈಡ್ರೋಜನ್–ಅಯಾನ್ ಸಾಂದ್ರತೆ)

1. ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶ ರಕ್ಷಣೆ: ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿರುವಾಗ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮಿದುಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.[78]

2. ಡಿಕಂಜೆಸ್ಟೆಂಟ್: ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಸೈನಸ್ ದಟ್ಟಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

3. ನರಗಳಿಗೆ ಮುಲಾಮು: ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅಪಸ್ಮಾರದ (ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ) ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.[79]

4. ಉರಿಯೂತದ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಇಡೀ ದೇಹದ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. ಮೂಳೆ ಖನಿಜೀಕರಣ: ಪುರಾತನ ಯೋಗಿಗಳು ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಬಲವಾದ, "ಮುರಿಯಲಾಗದ" ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು.

6. ಸುಧಾರಿತ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ: CO2/ಸಿಓ2 ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋ-ಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಕರುಳು ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೆರಿಸ್ಟಲ್ಸಿಸ್ ಅನ್ನು (ಆಹಾರದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಅಲೆಯಂತೆ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸಂಕೋಚನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ) ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ: ಹೇಳಿದಂತೆ, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು (ಆಕ್ಸಿಜನ್) ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾದುಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಅವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸುಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಜೀವಕೋಶದ ಅಸಮರ್ಥತೆಯು ಅದು ಪೂರ್ವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

8. ಶಕ್ತಿ! ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ CO2 ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಮೈಟೊಕಾಂಡ್ರಿಯಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಮೈಟೊಕಾಂಡ್ರಿಯಾವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ - ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎರಡೂ - ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. (ಮೈಟೊಕಾಂಡ್ರಿಯವು ಪೊರೆಯ ಬಂಧಿತ ಜೀವಕೋಶದ ಅಂಗಕಗಳಾಗಿವೆ, ಇದು ಜೀವಕೋಶದ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.)

9. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ: ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಚರ್ಮವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರ ಮುಳುಗಿದ, ಒಣ ವಿವರ್ಣತೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಮಗೆ ಮೃದುವಾದ, ತೇಲುವ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

10. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ನೀರನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತದೆ: ಆಮ್ಲಜನಕ, ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ (CO2) ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ, ಇದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಅಥವಾ ತಾಪಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ಅದ್ಭುತ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

11. <u>ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಉಸಿರಾಟದ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ ಅದು ನಮಗೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.</u> ಆ ಸಂವೇದನೆಯು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ನ ರಚನೆಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ, CO2 ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ

---

[78] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7761212

[79] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1357160

ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಕೇಂದ್ರವು ನಮಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

12. ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ CO_2 ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ..... ಅವರ ದೇಹವು CO_2 ಅನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ: ವರ್ಧಿತ ಜೀವಕೋಶದ ಉಸಿರಾಟ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ ನಿಂತುಹೋಗದ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಹಾರಾಟದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

13. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ CO_2 ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, CO_2 ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ (ಹೋಲುವ ಅನುಕಂಪದ) ನರಮಂಡಲದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಾರದೇಕೆ, ಇದು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಒಂದು ನೋಟವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ರಾಸಾಯನಿಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೃಹತ್ ನೀರು ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರು. ಬೃಹತ್ ನೀರು H_2O ಆಣ್ವಿಕ (ಮಾಲಿಕುಲಾರ್) ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ H_3O_2 ಆಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಜೆಲ್ ತರಹದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರು ಕೆಲವು ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ, ಇದು ಪ್ರತಿದೀಪಿಸುತ್ತದೆ: ಇದು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನದೇ ಆದ ನೀಲಿ ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಹೊಳಪನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ - ಆದ್ದರಿಂದ ಆಳವಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬುಗ್ಗೆಗಳ ನಿಗೂಢ ಬಣ್ಣ, ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರು ಸಹ ದ್ರವ ಸ್ಫಟಿಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸೂಪರ್ ಕಂಡಕ್ಟರ್‌ನಂತೆ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ರಹಸ್ಯ ಘಟಕಾಂಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಟರಿಯಂತಹ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಯೋಗಿಗಳು, ಸಂತರು ಮತ್ತು ಜಾದೂಗಾರರು ಒಳಗೆ ದ್ರವ ಇಳಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪೌರಾಣಿಕ ಜೈವಿಕ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಗೆ (ಕುಂಡಲಿನಿ) ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಬಗ್ಗೆ

ಮನುಜ 1929 ರಲ್ಲಿ, ಸರಾಸರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 4.9 ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. 1950 ರಲ್ಲಿ, ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು 6.9 ಲೀಟರ್ ಉಸಿರಾಡಿದರು. 1980 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ, 7.8 ಲೀಟರ್. ಮತ್ತು ಇಂದು, ಸರಾಸರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 12 ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. [80] ಸರಾಸರಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಏರಿದೆ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ತಂತ್ರಗಳು ಏಕೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಗೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು, ನಾಗರಿಕತೆಯ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಾಟ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಅಪಾಯ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನರಗಳು ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ. ...... ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರಮಂಡಲವು ಜೀವಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ

[80] http://www.normalbreathing.com/

ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಹ ಆಫ್ ಆಗುತ್ತವೆ. ..... ನಮ್ಮ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರಮಂಡಲವು ತನ್ನ ಕುಖ್ಯಾತ "ಹೋರಾಟ-ಅಥವಾ-ಹಾರಾಟ" ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ...... ಲಘುವಾದ ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಎತ್ತರದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಹಾರಾಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ..... ನಮ್ಮ ನರವ್ಯೂಹವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಪಾಯವು ಸತ್ಯವೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ..... ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರಮಂಡಲವು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಭಗ್ಗನೆ ಉರಿಯುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ...... ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವರು ಭಯಂಕರವಾದ ಅತಿಯಾದ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಹಾರಾಟದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ವ್ಯಾಪಕ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ

ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಆಮ್ಲವು (ಆಸಿಡ್) ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿದೆ. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ನೊಂದಿಗೆ ನೀರು ಕರಗಿದಾಗ ಇದು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಳೆನೀರು, ಕ್ಯಾಲ್ಸೈಟ್ (ಪಾರದರ್ಶಕ ಹರಳಿನ ರೂಪದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಖನಿಜ), ಹುಳಿಸುವಿಕೆ (ಫರ್ಮೆಂಟೇಷನ್), ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು, ಅಂತರ್ಜಲ, ಉಲ್ಕೆಗಳು (ಮೇಟಿಯೋರ್ಸ), ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಗಳು (ವಾಲ್ಕೆನೋ), ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳು, ಸಾಗರಗಳು, ಸಸ್ಯಗಳು, ಎರಿಥ್ರೋಸೈಟ್ಗಳು (ಎರಿಥ್ರೋಸೈಟ್ಗಳು ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಇದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ), ಸಲ್ಫರ್ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳು, ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ...... ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಯು ಲವಣಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ: ಬೈಕಾರ್ಬನೇಟ್ ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಉಪ್ಪಿನ ರೂಪವು CO2 ಅನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಅನಿಲ ವಿನಿಮಯದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಲು ಮಧ್ಯಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಸೀರಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಜನಕ (ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಬೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರೋಟೋನೇಟ್ (ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೋಟೋನೇಶನ್ (ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೋನೇಶನ್) ಪ್ರೋಟಾನ್ (ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರಾನ್, ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಕ್ಯಾಷನ್), (H+) ಅನ್ನು ಪರಮಾಣು, ಅಣು ಅಥವಾ ಅಯಾನುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು, ಇದು ಸಂಯೋಜಿತ ಆಮ್ಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಬಫರಿಂಗ್ (ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಗ್ರಾಹಕ) ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಅನ್ಹೈಡ್ರೇಸ್ ಎಂಬ ಎನ್ಸೈಮ್ ನಿಂದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಡರ್ಮಟೈಟೈಡ್‌ಗಳ (ಚರ್ಮದ ಏರಿಳಿತಗಳ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ: ರಿಂಗ್‌ವರ್ಮ್‌ನಂತಹ ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.[81]

ಮಾನವ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ

[81] https://www.worldofchemicals.com/593/chemistry–articles/carbonic–acid–occurrence–preparation–properties–and–uses.html

ಜೋಸೆಫ್ ಬ್ಲ್ಯಾಕ್, ಸ್ಕಾಟಿಷ್ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ 1750 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿದನು. ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ (20-25 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆ), ಇಂಗಾಲದ (ಕಾರ್ಬನ್) ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದ, ಬಣ್ಣರಹಿತ ಅನಿಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ಮಸುಕಾದ ಆಮ್ಲೀಯವು ಮತ್ತು ದಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. .... ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಅನಿಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ (ಫೋಟೋಸಿಂತೆಸಿಸ್) ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಹಸಿರು ಸಸ್ಯಗಳು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕದಂತಹ ಆಹಾರ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ (ಫೋಟೋಸಿಂತೆಸಿಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ..... ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿದೆ. .... ವರ್ಷದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವರ್ಷದ ಶೀತ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವು ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. .... ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಭೂಮಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶಾಖವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿರುಮನೆ ಅನಿಲಗಳು ಕೆಲವು ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ಬಳಿ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಭೂಮಿಯು ಬೆಚ್ಚಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಸಿರುಮನೆ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ನಂತರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದ ಮಾಪನಗಳ ಮೂಲಕ ದೃಢೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. .... ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಜೀವನವು ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಸಿರುಮನೆ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಭೂಮಿಯ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿರುಮನೆ ಪರಿಣಾಮವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಇಡೀ ಭೂಮಿಯು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. .... ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹಸಿರುಮನೆ ಅನಿಲಗಳೆಂದರೆ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, CFC (ಕ್ಲೋರ್-ಫ್ಲೋರೋ-ಕಾರ್ಬನ್ಸ್), ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಮೀಥೇನ್. ..... ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಆಂತರಿಕ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆಂತರಿಕ ಉಸಿರಾಟವು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ಸಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ..... ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತದ pH[82] ನ ರಕ್ಷಕವಾಗಿದೆ, ಇದು ಬದುಕಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. .... ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಬಫರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಬಫರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾರ್ಬೊನಿಕ್ ಆಮ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೈಕಾರ್ಬನೇಟ್ ಅಯಾನುಗಳು ಮತ್ತು ಕರಗಿದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಕಾರ್ಬೊನಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಅಯಾನುಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದ pH ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೈಕಾರ್ಬನೇಟ್ ಅಯಾನು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಅಯಾನುಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದ pH ನಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. pH ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಎರಡೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. .... ಮಾನವನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಬಫರ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.[83]

---

[82] ರಕ್ತದ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರತೆಯನ್ನು (ಅಲ್ಕಲಿನಿಟಿ) pH ಮಾಪಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

[83] https://www.lenntech.com/carbon–dioxide.htm

1. ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆ ನಂತರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ O2/CO2 ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಔಷಧದಲ್ಲಿ 5% (130 ಬಾರಿ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಸಾಂದ್ರತೆ) ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಮ್ಲಜನಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಇಂಗಾಲದ (ಕಾರ್ಬನ್) ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು 50% ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಬಹುದು, ಇದು ಉಸಿರಾಡಬಲ್ಲ ಅನಿಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ; ಇದನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಜೆನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

3. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಗಳು, ಪಾಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಏರೋಬಿಕ್ ಫಂಗಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

4. ಕಾರ್ಬನ್ ಸ್ಥಿರೀಕರಣವು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ವಾತಾವರಣದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳು, ಪಾಚಿಗಳು ಮತ್ತು (ಸೈನೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ) ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನಂತಹ ಶಕ್ತಿ-ಸಮೃದ್ಧ ಸಾವಯವ ಅಣುಗಳಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ (ಫೋಟೋ ಸಿಂತಸಿಸ್) ಮೂಲಕ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಹಾರವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಇತರ ಸಾವಯವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು (ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್) ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಪ-ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

5. ದೇಹವು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಿಸುಮಾರು 2.3 ಪೌಂಡ್ (1.0 ಕೆಜಿ) ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ 0.63 ಪೌಂಡ್ (290 ಗ್ರಾಂ) ಕಾರ್ಬನ್ ಇದೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ, ಈ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಸಿರೆಯ (ವೇನ್ಸ್/ನಾಡಿ) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ (ಆರ್ಟರೀಸ್) ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯ ಸ್ಥಳೀಯ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಕ್ಯಾಪಿಲರಿಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ.

7. ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಯಾಪಚಯ (ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಮ್) ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಕಡಿಮೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮಟ್ಟಗಳಿಂದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ-ಒತ್ತಡದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಆಮ್ಲಜನಕವಿಲ್ಲದ ಅನಿಲ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು (ಶುದ್ಧ ಸಾರಜನಕದಂತಹ(ನೈಟ್ರೋಜನ್)) ಗಾಳಿಯ ಹಸಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಎತ್ತರದ ಯುದ್ಧವಿಮಾನ ಪೈಲಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಫ್ಲೈಟ್ ಅಟೆಂಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಕ್ಯಾಬಿನ್ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಮೊದಲು ತಾವು ದರಿಸಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

8. ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಕ (ಫೋಟೋ ಸಿಂತಸಿಸ್) ಜೀವಿಗಳು CO2 ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು (H2O) ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು (ಸಕ್ಕರೆಗಳಂತಹವು) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಉಪ-ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತವೆ.[84]

---

[84] https://www.scientificamerican.com/article/splitting–carbon–dioxide

CO_2 ಜೊತೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯು ಇಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಶೋಧಕರು ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಘನ ಲೋಹದ ವೇಗವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ - ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸುವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು (ಕಾಂಪೌಂಡ್ಗಳು) - CO_2 ಅನ್ನು ಘನ ಕಾರ್ಬನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವುಗಳು 600°C ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆ ಶಾಖವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಣದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.[85]

ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು (ಆಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಚಾರ್ಕೋಲ್)

1. ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಸುಡುವ ಕಾರ್ಬನ್-ಸಮೃದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ, ... ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಲವಣಗಳು, ರಂಧ್ರದ ರಚನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ... ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ಇಂಗಾಲವನ್ನು (ಕಾರ್ಬನ್) ಬಿಡಲು ದುರ್ಬಲವಾದ ಆಮ್ಲ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ತೊಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಗಿ (ಸ್ಟೀಮ್) ಅಥವಾ ಇಂಗಾಲದ (ಕಾರ್ಬನ್) ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನಂತಹ ಉತ್ಕರ್ಷಣಕಾರಿ ಅನಿಲಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ರಂಧ್ರಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಾಲವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಇದ್ದಿಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮೇಲ್ಮೈ ವಿಸ್ತೀರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. .... ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ: ಟಾಕ್ಸಿನ್ (ವಿಷ) ಕಣಗಳು ಸಕ್ರಿಯ ಇಂಗಾಲದ (ಕಾರ್ಬನ್) ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿಷವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದು ಸಾವಯವ ಕಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಜೀವಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ (ಇವುಗಳು ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಅಥವಾ ಸಾರಜನಕದೊಂದಿಗೆ (ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಬಂಧಿತವಾಗಿವೆ). .... ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರಿನ ಶೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖವಾಡಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಏರ್ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ವಿಷವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಂತೆಯೇ, ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ರೇಡಾನ್ (ಪರಮಾಣು ಸಂಖ್ಯೆ 86 ಉಳ್ಳ ವಿಕಿರಣಶೀಲ ಅನಿಲ ಧಾತು), ಇಂಧನಗಳು, ದ್ರಾವಕಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಶೀಲ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಎನ್ವಿರಾನ್ಮೆಂಟಲ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್ ಏಜೆನ್ಸಿ (EPA), ಪ್ರಕಾರ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.[86]

2. ಸಂಶೋಧನೆಯು ಇನ್ನೂ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಫುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಅಥಾರಿಟಿ (EFSA)ನ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳ ಸಮಿತಿಯು ಅತಿಯಾದ ಅನಿಲ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. .... ಜನರು ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೀರಿನ ಫಿಲ್ಟರ್ ಆಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಕರುಳು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆ, ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಷಗಳು, ಔಷಧಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ, (ಫಂಗಸ್) ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. .... ಇದ್ದಿಲು ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ..... ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕಿನಂತಹ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ

[85] https://www.science.org/content/article/liquid-metal-catalyst-turns-carbon-dioxide-coal
[86] https://www.livescience.com/activated-charcoal.html

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು. .... ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ಗಾಯಗಳಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. .... ಸೀಸ, ನಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಮಿಯಂನಂತಹ ಭಾರವಾದ ಲೋಹಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು. 2014 ರ ಅಧ್ಯಯನವು ಸಕ್ರಿಯ ಇಂಗಾಲವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ಭಾರವಾದ ಲೋಹಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ.[87]

3. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಅವರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಅವರ ರಕ್ತದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರಂಜಕವನ್ನು (ಫಾಸ್ಫರಸ್) ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ..... 2019 ರ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲದಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಜನರ ರಕ್ತದಿಂದ ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಪಡೆದ ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ರಂಜಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದೇ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತನಿಖೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. .... ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ರಂಜಕದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ವಿಳಂಬವಾದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. .... ಕೆಲವು ಜನರು ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಳ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಆಸ್ಪಿರೇಟ್/ ಅಸ್ಪಿರೇಷನ್) ಎಂದರೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಎಂಬ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲಿನ ದೊಡ್ಡ ಅಥವಾ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

4. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇದು ಕಾರ್ಬನ್ (C), ಹೈಡ್ರೋಜನ್ (H) ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ (O) ಪರಮಾಣುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಅಣುವಾಗಿದೆ, ... ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ - ಬ್ರೆಡ್, ಬೀನ್ಸ್, ಹಾಲು, ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕುಕೀಸ್, ಸ್ಪಾಗೆಟ್ಟಿ (ಪಾಸ್ತ), ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕಾರ್ನ್ ಮತ್ತು ಚೆರ್ರಿ ಪೈ. ಅವು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ರೂಪಗಳು ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಫೈಬರ್ಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಜಿ ಹಿಟ್ಟುಗಳು. ...[88]

5. ..... ವಾತಾವರಣದ ಇಂಗಾಲದ (ಕಾರ್ಬನ್) ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ನೀರು ಮತ್ತು ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಕೃತಕ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಆ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಗ್ರಹದ ಕೃಷಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಆದೇಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ವಾಣಿಜ್ಯಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಲ್ಯಾಬ್-ಸ್ಕೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ (ಕನಿಷ್ಠ ಸಕ್ಕರೆಗಾಗಿ). ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಉದ್ಯಮ-ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದೇಶನದ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ನಡೆಸಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನ ಮೂಲ ಧಾತುಗಳು ತುಂಬ ಸರಳ ಕಾರ್ಬನ್, ಹೈಡ್ರೊಜನ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಇವು ಪಧಾನ ಘಟಕಗಳು. ನೈಟ್ರೊಜನ್ ಹಾಗೂ ಸಲ್ಫರ್ ಅಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನ ಪರಿವರ್ತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲ

[87] https://www.medicalnewstoday.com/articles/322609#possible–uses
[88] https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fsufs.2020.00090/full

ಇಂಗಾಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮತೂಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೊಜನ್ನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಸಮತೂಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ನಿಂದ ವಾಯುಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ

ವಾಯುಮಂಡಲದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕವಾದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ವಾಯುಗುಣದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯ ಉಳಿವು ಅಳಿವು ಇದರ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಭೂಮಿಗೆ ಪಾತವಾಗುವ ಆತಪನ (ಇನ್ಸೊಲೇಶನ್) ಭೂಮಿಯಿಂದ ಅತಿರಕ್ತ ವಿಕಿರಣ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಭೂಮಿಯ ಸುತ್ತ ತೊಡಿಸಿರುವ ಕವಚದಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ ಈ ವಿಕಿರಣಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಹೊರಹರಿಯದಂತೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಉಷ್ಣತೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ವಾಯುಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಊದುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಾಗರದ ಪಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಈಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಗರಜಲದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್‌ಡೈಆಕ್ಸೈಡಿನ ಮೊತ್ತ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಅದರ ಮೊತ್ತದ 60 ಪಾಲು ಇದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳ ಆಹಾರದ ಉಗ್ರಾಣ ಈ ವಿಲೀನಿತ ಅನಿಲ. ಅವು ನಿಶ್ವಸಿಸುವ ಅನಿಲವೇ ನೆಲಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉಸಿರಾದ ಆಕ್ಸಿಜನ್. ಹೀಗೆ ನೆಲ-ಜಲ ಎಂಬ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸಾಗರ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಸೌರವಿಕಿರಣದ ದೆಸೆಯಿಂದ ನೀರು ಕಾದು ಆವಿಯಾಗಿ ಮೇಲೇರಿ ಮೋಡವಾಗಿ ದೂರ ಸಂಚರಿಸಿ ಮಳೆಯಾಗಿ ಸುರಿದು ಆ ನೀರು ನೆಲದ ಲವಣಾಂಶ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಸಾಗರಕ್ಕೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಇತ್ತ ಅದೇ ವಿಕಿರಣದ ಇರವಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಡಲ ಸಸ್ಯಗಳು ಜಲವಿಲೀನಿತ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ತ ಆಕ್ಸಿಜನ್ನನ್ನು ವಾಯುಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತವೆ.

ತಣ್ಣನೆಯ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ನೀರು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಗರಾಂತರ್ಗತ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಗಳ ಕಾರ್ಯ, ತೊಗಟೆ ಫಲಕಗಳ ನಿರಂತರ ಚಲನೆ, ಭೂಮ್ಯಾವರ್ತನೆ, ಸಾಗರದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರರ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಮುಂತಾದವು ಕಡಲನ್ನು ನಿಂತ ನೀರಿನ ಮಡುವಾಗಿ ಹಳಸಲು ಬಿಡದೆ ಅದನ್ನು ಸತತಮಂಥನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಬಾಹ್ಯ ಬಲಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಗರದ ರಸಾಯನ ವೃತ್ತಾಂತ ನಿರಂತರ ಕ್ಷೋಭೆಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ಜಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಕೊರೆಯುವ ಬಾವಿಗಳ ಆಳ 600 ಮೀ ಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಅದು ಭೂಕೇಂದ್ರದ ಆಳ 6,370 ಕಿಮೀಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗೌಣವಾದುದಾಗಿದೆ.

ಸಿಡಿಲು ಮಿಂಚು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರಿ

ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೧ ಕೋಟಿ ೬೦ ಲಕ್ಷ ಸಿಡಿಲುಗಳು ಬಡಿಯುತ್ತವೆಂದು ತಜ್ಞರು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಅವುಭೂಮಿಯ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜಾವಾ ದ್ವೀಪವನ್ನು ಮಿಂಚು ಸಿಡಿಲುಗಳ ತವರೂರೆನ್ನಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨೨೩ ದಿನ ಗುಡುಗುಗಳ ಗರ್ಜನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ಆಫ್ರಿಕ, ಮಧ್ಯ ಅಮೆರಿಕ, ಬ್ರೆಜಿಲ್, ಮಡಗಾಸ್ಕರ ದ್ವೀಪ ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಿಂಚು- ಸಿಡಿಲುಗಳ ಅಬ್ಬರ ಬಹಳ ಸಿಡಿಲು-ಮಿಂಚುಗಳು ಅನಾದಿಯಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಚಮಕಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿವೆ; ಸಂಗಡಲೇ

ಭಯವಿಹ್ವಲನನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿವೆ. ಸಿಡಿಲು ಇಂದ್ರನ ಆಯುಧ; ಅದು ಬರುವಾಗ ಅವನ ಮಗನಾದ ಅರ್ಜುನನನ್ನು ನೆನೆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆರಗಲಾರದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿದೆ.

ಸಿಡಿಲು ನಮಗಿಷ್ಟು ಅಪಾಯಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ನಮಗರಿಯದಂತೆ ಅಪಾರ ಉಪಕಾರವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವುದು ಈಚೀಚೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ಮಳೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಂತಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮತ್ತು ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಡಿಲು ಮಿಂಚುಗಳು ನಂಬಲಾರದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಿಂಚು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಲ್ಪನಾತೀತವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯು (ಆಕ್ಸಿಜನ್) ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕ (ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಪರಮಾಣುಗಳು ಸಂಯೋಗವಾಗಿ ಸಾರಜನಕ ಭಸ್ಮ (ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಸಾರಜನಕಾಮ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾರಜನಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಾಗಿ ಮಳೆಯೊಡನೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಈ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೧೦ ಕೋಟಿ ಟನ್ನುಗಳಷ್ಟು ಸಿಡಿಲು - ಮಿಂಚುಗಳ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸಸ್ಯ ಜೀವನವೂ ಸಂಗಡಲೇ ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವನವೂ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾಗಬೇಕಾದೀತು.

ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ

ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಒಂದು ರೂಪ, ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವ, ಬಿಡುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯೋಗದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ...... ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರನ್ನು "ತಲೆಬುರುಡೆ ಹೊಳೆಯುವ ಉಸಿರು" ಅಥವಾ ಕಪಾಲಭತಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಕಪಾಲ್" ಎಂದರೆ "ತಲೆಬುರುಡೆ" ಅಥವಾ "ಹಣೆ" ಮತ್ತು "ಭಾತಿ" ಎಂದರೆ "ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ" ಎಂದರ್ಥ.[89]

ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ:

1. ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳು
2. ಪಠಣ
3. ಹಾಡುವುದು
4. ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಭಂಗಿಗಳು

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ

1. 2013 ರ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲವು ಬ್ರೀತ್ ಆಫ್ ಫೈರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ವೇಗದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ.
2. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ವೇಗದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರಮಂಡಲದ (SNS) (ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ನರ್ವಸ್ ಸಿಸ್ಟಮ್) ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ "ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಹಾರಾಟ" ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ SNS ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

[89] https://www.healthline.com/health/breath-of-fire-yoga#definition

3. ವೇಗದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ನಿಮ್ಮ "ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ" ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ನರಮಂಡಲದ (PNS) ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ.

4. 2014 ರ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರವು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಡಯಾಫ್ರಾಮ್ (ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡಿನ ಕುಳಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ವಿಭಜನೆ; ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ) ಅನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬುವ ಸ್ನಾಯು.

5. ಸಣ್ಣ ಉಸಿರಾಟ ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಹಾದಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ.

6. 2017 ರ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲದಲ್ಲಿ, ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸಾವಧಾನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯು ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು.

7. ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರು ನಿಮ್ಮ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. .... ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 2013 ರ ಪ್ರಕರಣದ ವರದಿಯ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲದಲ್ಲಿ, 62 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಸೊಫೇಜಿಲ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಂತ್ರವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು.

8. 2015 ರ ಅಧ್ಯಯನವು ಕೆರಳಿಸುವ ಕರುಳಿನ ಸಹಲಕ್ಷಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರುನ್ನು ಸಹ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ನೈಟ್ರೋ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ನೈಟ್ರೊಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸ್ಫೋಟಕ ಎಂಬ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವೂ ಇದೆ. ಬಿರುಸು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಪಧಮನಿಗಳು ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಛಳುಕು ಮೂಡುತ್ತದಲ್ಲ - ಎದೆ ಸೆರೆ ಸೆಳೆತ (ಅಂಜಿನಾ ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್) ಈ ಛಳುಕನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಲು ನೈಟ್ರೊಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗಿ ಆಗ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಛಳುಕು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಸಲೀಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಡ್ರೋಜನ್ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನು

ಸಾರಜನಕವು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ (ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳು), ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ (ಡಿಎನ್ಎ ಮತ್ತು ಆರ್ಎನ್ಎ) ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಅಣು ಅಡೆನೊಸಿನ್ ಟ್ರೈಫಾಸ್ಫೇಟ್ನಲ್ಲಿ. ಮಾನವ ದೇಹವು ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 3% ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಆಮ್ಲಜನಕ, ಕಾರ್ಬನ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಸಾರಜನಕ ಚಕ್ರವು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅಂಶದ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀವಗೋಳ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಿಗೆ, ನಂತರ ಮತ್ತೆ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ. ಸಾರಜನಕವು ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧೀಯ ಔಷಧ ವರ್ಗದ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾರಜನಕ-ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಿಗ್ನಲ್ ಅಣುಗಳ ಅನುಕರಣೆಗಳು ಅಥವಾ

ಪ್ರೋಡ್ರಗ್‌ಗಳಾಗಿವೆ: ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಾವಯವ ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳು ನೈಟ್ರೊಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೋಪ್ರಸ್ಸೈಡ್ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಗಿ ಚಯಾಪಚಯಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೆಫೀನ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಫಿನ್ ಅಥವಾ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಆಂಫೆಟಮೈನ್‌ಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾರಜನಕ-ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಔಷಧಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನರಪ್ರೇಕ್ಷಕಗಳ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶವಾದ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಇದು ವಿಷ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ನಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಅಮೋನಿಯಾವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಮೋನಿಯಾವು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಣುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಇದು ಒಂದು ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟ, ನುಂಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಮೋನಿಯಾ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಅಮೋನಿಯಂ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವು ತುಂಬಾ ನಾಶಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅಮೋನಿಯಾವನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಟಾಮಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಇದನ್ನು ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಯೂರಿಯಾ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಯೂರಿಯಾವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋರಾ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ

ಅರೋರಾ ಒಂದು ವರ್ಣಮಯ ಪ್ರಜೆ, ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪ್ರವಹಿಸಿ ಬರುವ ವಿದ್ಯುದಾವಿಷ್ಟ ಕಣಗಳ ಧರೆಗೆ ಸೌರಮಾರುತವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅರೋರಾ ಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಸುರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪರಮಾಣುಗಳು. ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಷಿಜನ್‌ಗಳರಡೂ ಕೆಂಪು ಬೆಳಕನ್ನು ಉತ್ಸರ್ಜಿಸುತ್ತವೆ.

ನಟ್ರೋಜನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಸಲ್ಫರ್ ಸೈಕಲ್ ಬಗ್ಗೆ

ಸಾರಜನಕ ಆವರ್ತ (ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಸೈಕಲ್):

ಸಾರಜನಕ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಶುಷ್ಕ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.78.03 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಿಲವನ್ನು ಜೈವಿಕ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಸಸ್ಯಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಟ್ರೇಟ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕ ಅನಿಲವನ್ನು ಜೀವಿಗಳು ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಸೌರಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕ ದಹನವಾಗಿ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕದ ಸ್ಥಿರೀಕರಣವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರ. ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳ ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಂಬಯಾಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ

ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಸಾರಜನಕ ಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯವು ಫೋಟೋಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಸಾಯನೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನೀಲಿ, ಹಸುರು ಪಾಚಿಗಳಿಂದ ಸಾರಜನಕದ ಸ್ಥಿರೀಕರಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಅಮೋನಿಯ ಇಲ್ಲವೆ ನೈಟ್ರೇಟ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕ ಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಸಸ್ಯಗಳು ನೈಟ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ವಾಯುಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸತ್ತ ಅಥವಾ ನಶಿಸಿದ ಅನಂತರ ಅವುಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿ ಸಾರಜನಕ ಅಮೋನಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಅಮೋನಿಯ ವಿಷಕಾರಿ ಅನಿಲ, ಆದರೆ ಸುದೈವದಿಂದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಟ್ರೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಅಮೋನಿಯ ಲವಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಕರ್ಷಿಸಿ ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ನೈಟ್ರೇಟ್ ಕೂಡಲ್ಪಟು ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇನ್ನುಳಿದ ನೈಟ್ರೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಮುಂತಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಇವನ್ನು ನೈಟ್ರೇಟುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾರಜನಕ ಆವರ್ತ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಮ್ಲಜನಕ ಆವರ್ತ (ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸೈಕಲ್):

ಜೈವಿಕ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಆಮ್ಲಜನಕ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಕಾರ್ಬೊ ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕರಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ಜಲಜೀವಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಆವರ್ತ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರಂಜಕ ಆವರ್ತ (ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಸೈಕಲ್):

ರಂಜಕ ಸಂಚಯನ ಆವರ್ತವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶ ಆವರ್ತಗಿಂತ ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಂಜಕ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶ. ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಭಾರವಾದ ಅಣು ಬೇರೆ ಖನಿಜ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹಾಗೆ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ರಂಜಕ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯನವಾದ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕರಗಿರುತ್ತದೆ. ರಂಜಕ ಸಂಯೋಜಿತ ಶಿಲೆಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ರಂಜಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಜಲರಾಶಿಗಳ ತಳದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯನವಾಗಿ ಶಿಲೆಗಳು ನಿರ್ಮಾಣಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರಂಜಕವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಕಗಳು (ಆಟೋ ಟ್ರಾಪ್ಸ್) ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಂಜಕ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಹಾಗೂ ಆರ್.ಎನ್.ಎ ಯಲ್ಲಿ ಎಟಿಪಿ (ಅಡೆನೊಸಿನ್ ಟ್ರೈಫೋಸ್ಫೈಟ್) ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಸ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಂಜಕ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಶಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸತ್ತ ಬಳಿಕ ಅವುಗಳ ಅವಶೇಷಗಳು ಕೊಳೆತು ಬಳಿಕ ರಂಜಕ ಪುನಃ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಗಂಧಕ ಆವರ್ತ (ಸಲ್ಫರ್ ಸೈಕಲ್):

ಗಂಧಕದ ಆವರ್ತ ನೀರು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿಗೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಧಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಲ್ಫೈಟ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧಕ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪಳೆಯುಳಿಕೆ ಇಂಧನಗಳ (ಫಾಸಿಲ್ ಫ್ಯುಯಲ್) ದಹನದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಂಧಕ ವಾಯುಮಂಡಲ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಗಂಧಕದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಜಲಜನಕದ ಸಲ್ಫೈಡ್ ಮಳೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಲ್ಫೈಟ್ ಅಥವಾ ಸಲ್ಫ್ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಲ್ಫರ್ ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಇಡೀ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಡುವಿಕೆ, ಸೆಳೆತ, ಗಾಯಗಳು, ಉಬ್ಬಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಿ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಅಂಶವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನುಜ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಸಲ್ಫರ್ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಮಹರ್ಷಿ ಯೋಗಿ ರಾಮಾಚರಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ

ಮಹರ್ಷಿ ಯೋಗಿ ರಾಮಾಚರಕ 1905 ರಲ್ಲಿ ಸೈನ್ಸ್ ಆಫ್ ಬ್ರೆತ್ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವು ನರಮಂಡಲದಿಂದ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ರಕ್ತವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮರುಪೂರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣವು ನರಮಂಡಲದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಾವು "ಚೈತನ್ಯ" ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಸಕ್ರಿಯ ತತ್ವ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನರವ್ಯೂಹದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಣದ ಪೂರೈಕೆಯು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ, ಇಚ್ಛೆ, ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ದಣಿದಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಮರುಪೂರಣ ಅಗತ್ಯ, ಪ್ರತಿ ಆಲೋಚನೆ, ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿಇಚ್ಛೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ, ಸ್ನಾಯುವಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯು ನಾವು ನರ ಬಲ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಪ್ರಾಣದ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಮೆದುಳು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಾಣದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಮಹತ್ವವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ". ...... "ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಬಲವನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು "ನರ ಶಕ್ತಿ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಅದು ಪ್ರಾಣದ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಎಂದು. ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಇದು ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡಲಾಗುವುದು. ಈ "ನರ ಬಲ" ಇಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತವಿಲ್ಲ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದೇಹದ ಯಂತ್ರಗಳು ಅದಿಲ್ಲದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಸತ್ಯಗಳು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವಿಜ್ಞಾನವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ".

ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೇದ

ಈ ಎಲ್ಲಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆವಿಷ್ಕರಣೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮನುಜನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಎಸ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಇದು 17ನೇ ಶತಮಾನದ ನಂತರದ ಆವಿಷ್ಕರಣೆಯಾಗಿದೆ ಆದರೆ ವೇದದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜರಗುತ್ತದೆ ಅದರಿಂದ ಮನುಜನಿಗೆ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ಸ್, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಅಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಕಾರ್ಬನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದು ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೂ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ನಾವು ಬಾವಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ದೈನಂದಿನ ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ, ಇಜ್ಜಲು ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು, ಅದು ನಮಗೆ ಎಸ್ಟು ಉಪಕಾರಿ ಎಂದು ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಆಚಾರವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರು ಈಗ ಆಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಚಾರ್ಕೋಲ್ ಎಂದು ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅಂದೇ ಹೇಳಿದ್ದರು, ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದರ ಮಹತ್ವ ಸಾರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರಿರುವ ಗೋಪ್ಯತೆಗಳು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜಗತ್ತು ಸನಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ -18
ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವತ್ತ ಜ್ಞಾನ

ಅತಿಯಾ ಸೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು

ಸರ್ವೋಪಾಯೈಸ್ತು ಲೋಭಸ್ಯ ಕ್ರೋಧಸ್ಯ ಚ ವಿನಿಗ್ರಹಃ ॥
ಏತತ್ಪವಿತ್ರಂ ಜ್ಞಾನಿನಾಂ ತಥಾ ಚೈವಾತ್ಮಸಂಯಮಃ ।
ವರ್ಜ್ಯಾ ಸರ್ವಾತ್ಮನಾ ತೌ ಹಿ ಶ್ರೇಯೋಘಾತಾರ್ಥಮುದ್ಯತೌ ||
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 43 ಶ್ಲೋಕ 71 ಮತ್ತು 72

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಾ ಉಪಾಯಗಳಿಂದಲೂ ಲೋಭ (ಅತಿಯಾಸೆ, ದುರಾಸೆ, ಜಿಪುಣತನ, ಅತೀ ಆಕರೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ,), ಕ್ರೋಧಗಳನ್ನು (ಕೋಪಾಧಿಕವು, ಕೋಪವು, ಸಿಡುಕಿನ ಮಾತು, ವಿವೇಕತಪ್ಪುವುದು, ರೇಗುವ ಸ್ವಭಾವ, ಮನೋವಿಕಾರ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ಕಾಮವಿಕಾರ,) ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಅದರಂತೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಮವೂ ಸಹ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಪವಿತ್ರವಾದುದ್ದು. ಈ ಲೋಭ ಕ್ರೋಧಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುವವವು. ಆದಕಾರಣ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರ್ವಪ್ರಕಾರದಿಂದಲೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಪತ್ತನ್ನು (ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ) ಕ್ರೋಧದ ದೆಸೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಎಂದರೆ ಕ್ರೋಧವು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವುದು. ಮಾತ್ಸರ್ಯದಿಂದ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಮಾನಾಪಮಾನಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ, ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಯಾವನು ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ತ ಕರ್ಮಗಳು ಕಾಮನೆ (ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ) ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆಯೋ, ಯಾವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಸಕಲ ಹೋಮಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದೋ ಅಂತಹವನೇ ತ್ಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತನು. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ಅತಿಯಾಸೆ, ದುರಾಸೆ, ಜಿಪುಣತನ, ಅತೀ ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಕೋಪಾಧಿಕವು, ಕೋಪವು, ಸಿಡುಕಿನ ಮಾತು, ವಿವೇಕತಪ್ಪುವುದು, ರೇಗುವ ಸ್ವಭಾವ, ಮನೋವಿಕಾರ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ಕಾಮವಿಕಾರ, ಆಲಸ್ಯ, ಪಲಾಪೇಕ್ಷೆ, ಸಂಕಲ್ಪ ಇವು ಜೀವನದ ಶತ್ರುಗಳು.

ಹಿಂಸೆಯನ್ನು, ಪರಿಗ್ರಹವನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕು

ಅಹಿಂಸ್ರಃ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಮೈತ್ರಾಯಣಗತಶ್ಚರೇತ್ |
ಪರಿಗ್ರಹಾತ್ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಭವೇದ್ಬುಧ್ಯಾ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ ॥
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 43 ಶ್ಲೋಕ 75

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಹಿಂಸಕನಾಗದೆ ಮಿತ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಪರಿಗ್ರಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾಗಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪರಿಗ್ರಹ ಎಂದರೆ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಪಡೆಯುವುದು, ಹೊಂದುವುದು, ಆಸ್ತಿ, ಸಂಪತ್ತು, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಸಂಬಂಧ, ಭಾಂಧವ್ಯ, ಪರಿವಾರ, ಆಶ್ರಯ ಕೊಡುವುದು, ದಯೆ, ಅನುಗ್ರಹ, ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಜನ, ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಜನ, ಆಶ್ರಿತ ಜನ, ಗೌರವ, ಮನ್ನಣೆ, ರಾಜ್ಯಭಾರ, ಆಡಳಿತ, ಜಯಿಸುವುದು, ಗೆಲ್ಲುವುದು, ಮಮಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗ್ರಹ ಎಂದರೆ ಸಂಸಾರ, ಕುಟುಂಬ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗುವುದಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದೂ

ಅದರ ಮೇಲಿನ ಅತೀವ ಮೋಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಾನಸ ಪರಿಗ್ರಹದಿಂದ ಮಾಡತಕ್ಕ ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾದ ಯಜ್ಞವಿದು. ಆತ್ಮಸಂಯಮಯುಕ್ತನಾದ ಮುನಿಯಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಪಸ್ಸು ಈ ಲೋಕ ಪರಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಭಯದುಃಖಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಕೊಡುವುದು. ವಿಷಯ ಸಂಗವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಸಂಗಮಾಡದಿರುವ, ಸ್ವಾಧೀನವಾಗದೇ ಇರುವುದನ್ನು ಅಧೀನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಷಯವೆಲ್ಲವೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ಅಡಚಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಅನುಮಾನದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅತೀಂದ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದಲೇ ಮೋಕ್ಷವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರಾವುದನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದಯೆಯು, ಸತ್ಯ ವ್ರತ, ತಪಸ್ಸು ಶೌಚ ಇವುಗಳು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಲಕ್ಷಣವು.

ಸತ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು

ಸತ್ಯೇನ ಧಾರ್ಯತೇ ಲೋಕಃ ಸ್ವಃ ಸತ್ಯೇನೈವ ಗಚ್ಛತಿ |
ಅನೃತಂ ತಮಸೋ ರೂಪಂ ತಮಸಾ ನೀಯತೇ ಹ್ಯಧಃ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 43 ಶ್ಲೋಕ 82

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸತ್ಯದಿಂದಲೇ ಲೋಕವು ರಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯದಿಂದಲೇ ಜನರು ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅನೃತವು (ಸುಳ್ಳು, ವಂಚಿಸುವುದು, ಅಸತ್ಯವು, ಸತ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲದ್ದು) ತಮಸ್ಸಿನ ರೂಪವು. ತಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಧಃ ಪತನವಾಗುವುದು (ಸಂಯಮ ನಾಶವಾಗುವುದು).

ವಿವರಣೆ :- ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಂಧಕಾರಗಳಿಂದ ಅನರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವರು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ನೋಡಿ ತಿಳಿಯಲಾರರು. ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಗ್ಗತ್ತಲುಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ನರಕವನ್ನು ತಮಸ್ಸೆನ್ನುವರು. ಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಜಗತ್ತುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಹೊಂದುವರು. ಲೋಕದಲ್ಲಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಸಹ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಜಗತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಎರಡು ವಿಧವಾಗುವುದು. ಧರ್ಮವು ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಸುಖಕರವು. ಅಧರ್ಮವು ತಮಸ್ಸು ಮತ್ತು ದುಃಖಕರವು. ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕ ದುಃಖಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಲೇಶಕರವಾದ ಸುಖ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರವಾದ ಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಿ ವಿವೇಚನ ಶೀಲರು ಮೋಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿವೇಕಿಯಾದವನು ದುಃಖವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು.

ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು ?

ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ, ಕಸುಬು, ಉದ್ಯೋಗ, ವೇದದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಕಾಂಡ ಜ್ಞಾನಕಾಂಡ ಎಂದು ಎರಡು ಭಾಗವುಳ್ಳದ್ದು, ಕರ್ಮಜ ಎಂದರೆ ಪುಣ್ಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೇವತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದವನು, ಕರ್ಮಜೀವಿ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಹೀನವಾದ ಕರ್ಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವವನು. ಕರ್ಮಠ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾದವನು, ಕರ್ಮಠತನ ಎಂದರೆ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿರುವವನು, ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕರ್ಮ ಭೂಮಿ ಎನ್ನುವರು, ಪರಲೋಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೂರು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗ, ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗ, ಕರ್ಮಮಾರ್ಗ, ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕರ್ಮಯೋಗವೆನ್ನುವರು. ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇಂದ್ರಿಯ - ಕೈ, ಕಾಲು, ನಾಲಿಗೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಆಸನದ್ವಾರ. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ "ದೇಹವು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ"

ಎಂದು ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಕರ್ಮ. ಈ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯದು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತದ್ದು ಇರಬಹುದು ಬೇನೆಯನ್ನು ನೀಡುವಂತದ್ದು ಇರಬಹುದು.

ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಏನು ?

ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅರಿವು, ಬುದ್ದಿಯ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವರು, ಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿದ ಜೀವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಜ್ಞಾನವೆನಿಸುವುದು, ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಞಾನಕಾಂಡ ಎಂದರೆ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸತಕ್ಕ ಭಾಗ, ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ನರಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನತಂತು ಎನ್ನುವರು, ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಪಂಥ, ಜ್ಞಾನಪಂಥ, ಶಕ್ತಿಪಂಥ, ಭಕ್ತಿಪಂಥ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪಂಥಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು, ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಭೂಮಿಕೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ವಾಗ್ಭೂಮಿಕೆ, ಮನೋಭೂಮಿಕೆ, ಜ್ಞಾನಭೂಮಿಕೆ, ಶಾಂತಾತ್ಮಭೂಮಿಕೆ, ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವರು, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪವಿತ್ರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞ ಎನ್ನುವರು, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧಗಳ (ವಾಸನೆ) ಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಎನ್ನುವರು. ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, (ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು) ಕಿವಿ, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು - ಇವು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಾ ಅಂಗಗಳು. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ, “ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು/ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು”.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ವ, ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸುಗಳು ಗುಣಗಳು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುತ್ತವೆ

ಸತ್ವಂ ರಜಸ್ತಮುಶ್ಚೈವ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಸಂಶ್ರಿತಾಃ ಸದಾ ।
ತ್ರಿವಿಧಾ ವೇದನಾಶ್ಚೈವ ಸರ್ವಸತ್ವೇಷು ದೃಶ್ಯತೇ ॥ ೪೯
ಸಾತ್ವಿಕೀ ರಾಜಸೀ ಚೈವ ತಾಮಸೀ ಚೇತಿ ಮಾನದ ।
ಸುಖಸ್ಪರ್ಶಃ ಸತ್ವಗುಣೋ ದುಃಖಸ್ಪರ್ಶೋ ರಜೋಗುಣಃ ॥ ೫೦

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 44 ಶ್ಲೋಕ 49 - 50

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ವ, ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸುಗಳು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸ, ತಾಮಸ ಎಂದು ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಅನುಭವಗಳೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಸತ್ವ ಗುಣದಿಂದ ಸುಖ ಸಂಬಂಧವೂ, ರಜೋಗುಣದಿಂದ ದುಃಖ ಸಂಬಂಧವೂ ಆಗುವುದು.

ಮುಂದುವರಿದ ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಐದು. (ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ, ಚರ್ಮ.), ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಗಳು ಐದು, (ಕೈ, ಕಾಲು, ಮಾತು, ಪಾಯು, ಉಪಸ್ಥಾ) ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಅಂಗಗಳು. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೋ ಅದು ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ (ವಾಸನೆ). ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸವೆಂಬ ತ್ರೈಗುಣ್ಯಗಳಿಂದ ಕರ್ಮ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸತ್ವರಜೋಗುಣಗಳು ತಮೋಗುಣ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುವು- ಆತ್ಮನಿಗೆ ಶಾರೀರಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹರ್ಷವುಂಟಾದರೆ ಅದು ಸಾತ್ವಿಕ ಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಯಿತೆಂದೂ, ಅಪ್ರೀತಿಕರವಾಗಿ ದುಃಖವುಂಟಾದಾಗ ಅದು ರಜೋಗುಣ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಬಂದುದೆಂದೂ ತಿಳಿ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ರಾಗ-ದ್ವೇಷ; ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಎಂದೂ ಈ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳಿಗೆ, ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ವಶವಾಗಬಾರದು. ಪೃಥಿವೀ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಜಲ,

ಐದನೆಯದಾದ ತೇಜಸ್ಸು ಇವುಗಳು ಮಹಾಭೂತಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಉತ್ಪತ್ತಿನಾಶಗಳಿವೆ. ಇವು ಯಾವುದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುವೋ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಅಲೆಗಳು ಹೇಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆಯೋ, ಕೂರ್ಮವು (ಆಮೆ) ತನ್ನ ಅವಯವಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ತಾನೇ ಹೇಗೆ ಸೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ, ಅದರಂತೆ ಭೂತಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಆತ್ಮನು ಭೂತಗಳಿಂದ ಭೂತಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಭೂತಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವನು. ಭೂತಕರ್ತನು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳನ್ನೇ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಿದನು. ಅವನನ್ನು ಜೀವನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶಬ್ದ ಶ್ರೋತ್ರ (ಕಿವಿ) ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಈ ಮೂರು ಆಕಾಶದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಆಕಾಶ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ಪರ್ಶ, ಚೇಷ್ಟೆ, ತ್ವಕ್ಕು ಈ ಮೂರು ವಾಯುಸಂಬಂಧಿಗಳೆಂದೂ, ರೂಪ, ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯ್ಯ ಪಾಕಗಳೆಂಬ ಮೂರು ತೇಜಸ್ಸಂಬಂಧಿಗಳೆಂದೂ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ರಸ, ಕ್ಲೇದ, (ಒದ್ದೆಯಾಗಿಸುವಿಕೆ, ತೇವವಾಗಿಸುವಿಕೆ) ನಾಲಗೆ ಈ ಮೂರು ಜಲಸಂಬಂಧಿಗಳು. ಗಂಧ, ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ, ಶರೀರ ಇವುಗಳು ಪಾರ್ಥಿವಗಳು. ಮಹಾಭೂತಗಳು ಐದು, ಆರನೆಯದು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಘ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿ ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಸಾಧನಗಳು. ಏಳನೆಯದು ಬುದ್ಧಿಯು, ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನು (ಅಂತರಾತ್ಮನು) ಎಂಟನೆಯವನು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೋತ್ರೇಂದ್ರಿಯವೂ, ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ವರ ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯವೂ ರಸವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ರಸನೇಂದ್ರಿಯವೂ, ಗಂಧಗ್ರಹಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯವೂ ನೋಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯವೂ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಸಾಧನವು.[90]

ಗುಣಗಳು:- ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ, ಒಂದು ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ, ರಜಸ್ವ ಗುಣ, ಮೂರನೆಯದು ತಮಸ್ಸು ಗುಣ. ಸಾತ್ವಿಕ ಅಥವಾ ಸತ್ವ ಗುಣ ಎಂದರೆ ನಿಜವಾದ ಸಾರ, ಸ್ವಭಾವ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ, ಪಾತ್ರ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾರ, ಆತ್ಮ ಚೇತನ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ, ಉಸಿರು, ಸ್ಪೂರ್ತಿ, ಜೀವನ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ನಡತೆಯ ಶಕ್ತಿ, ಶಕ್ತಿ, ದೃಢತೆ, ನಿರ್ಣಯ, ಧೈರ್ಯ, ಸ್ವಯಂ ಆಜ್ಞೆ, ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಘನತೆ, ಶುದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಗುಣ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಜವಾದ-ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ-ಬುದ್ಧಿವಂತ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಂತೋಷ, ಸ್ನೇಹ, ಅನಂದ, ಸುಖ, ಮನಃಶಾಂತಿ ಇವುಗಳು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಅವು ಸಾತ್ವಿಕಗುಣಗಳಾಗುವುವು.

ರಾಜಸ್ವ, ರಜಸ್ಸು ಗುಣ ಎಂದರೆ, ಆವಿ, ಮಂಜು, ಮೋಡಗಳು, ಅಂಧಕಾರ, ಮಂಕು, ಕತ್ತಲೆ, ಅಶುದ್ಧತೆ, ಕೊಳಕು, ಧೂಳು, ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ಕಣ, ಮನೋವಿಕಾರ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ಕಾಮವಿಕಾರ, ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ, ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಅಸಹನೆ, ಉಗ್ರತೆ, ಶಕ್ತಿಯುತ ವಿರೋಧ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಸಂತೋಷ, ಪಶ್ಚಾತಾಪ, ದುಃಖ, ಲೋಭ, ಮತ್ತು ಕ್ಷಮೆ ಇವುಗಳು ರಜೋಗುಣದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಅವು ಮುನುಷ್ಯರಿಂದ ದುಷ್ಟವಾಗುವುವು.

ತಮಸ್ಸು, ತಾಮಸ ಗುಣ ಎಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕತ್ತಲೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ಭ್ರಮೆ, ದೋಷ, ಭಾರ, ಭ್ರಮೆ, ಕಾಮ, ಕೋಪ, ಅಹಂಕಾರ, ದುಃಖ, ಮಂದತೆ, ಪಾಪ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ. ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ, ನಿರ್ಭಯತೆ, ಕಫ, ಉದಾಸೀನತೆ. ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಸಾಹದ ಕೊರತೆ. ಅವ್ಯಕ್ತ ವಿಷಯಕವಾಗಿ ಮೋಹಪಡಿಸುವ, ಊಹಿಸಲು ಅಥವಾ ತಿಳಿಯಲು ಅಶಕ್ಯವಾದುದನ್ನು ತಮೋಗುಣ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕು. ಅವಮಾನ, ಮೋಹ, ಚಿತ್ತವಿಭ್ರಮೆ, ಸ್ವಪ್ನ ಆಲಸ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಾಮಸ ಗುಣಗಳು ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿದೆ.

---

[90] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಬುದ್ಧಿಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರುಷನು ಆ ಗುಣಗಳ ರಶ್ಮಿಯನ್ನು ಮನಸಿನೊಡನೆ ಸಂಯೋಜನೆಮಾಡಿದಾಗ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೀಪವು ಘಟವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ ಇವನಿಗೆ ಆತ್ಮನು ತಿಳಿಯುವನು.

ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಾಪವು ಮಾಡಬಾರದು

ವಾಚಾ ಧರ್ಮಾನ್ಪ್ರವದತಿ ಮನಸಾ ಪಾಪಮಿಚ್ಛತಿ |
ಜಾನೀಯಾತ್ತಂ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಹಾಪಾತಕಿನಾಂ ವರಂ ||
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 107

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಒಳಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಾಪಕೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುವವನು ಮಹಾಪಾಪಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಅಪಾತ್ರರಿಗೆ ದಾನ ನೀಡಬಾರದು

ಸದ್ಭ್ಯೋ ಯದ್ದೀಯತೇ ಕಿಂಚಿತ್ತತ್ಪರತ್ರೋಪತಿಷ್ಠತೇ ।
ಅಸದ್ಭ್ಯೋ ದೀಯತೇ ಯತ್ತು ತದ್ದಾನಮಿಹಭುಜ್ಯತೇ ।
ಯಾದೃಶಂ ದೀಯತೇ ದಾನಂ ತಾದೃಶಂ ಫಲಮಶ್ನುತೇ ||
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 42 ಶ್ಲೋಕ ೧೦೦

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸತ್ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಅಲ್ಪದಾನವೂ ಅಪಾರ ಲೌಕಿಕ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಪಾತ್ರರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ದಾನವು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ಉಪ ಬೋಗಸಾಧನವು. ಎಂತಹ ದಾನಮಾಡುವನೋ ಅಂತಹ ಫಲವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವನು.

ಶೌಚಹೀನೇ ವ್ರತಭ್ರಷ್ಟೇ ವಿಪ್ರೇ ವೇದವಿನರ್ಜಿತೇ ।
ದೀಯಮಾನಂ ರುದತ್ಯನ್ನಂ ಕಿಂ ಮಯಾ ದುಷ್ಕೃತಂ ಕೃತಂ ॥ -
ಜಪೋಪಜೀವಿನೇ ದತ್ತಂ ಯದಾತ್ಮಾನಂ ಪ್ರಪಶ್ಯತಿ ।
ನೃತ್ಯತಿಸ್ಮ ತದಾ ರಾಜನ್ ಕರಾವುದ್ಧೃತ್ಯ ಭಾರತ ॥
ಭವಿಷ್ಯಮಹಾಪುರಾಣ , ಬ್ರಾಹ್ಮಪರ್ವ ಭಾಗ-1 - ಅಧ್ಯಾಯ - 4 ರಲ್ಲಿನ 112, 113 ನೇ ಶ್ಲೋಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಡಿ, ಮೈಲಿಗೆ ಇಲ್ಲದವನು, ವ್ರತ ಭ್ರಷ್ಟನಾದವನು, ವೇದಾಭ್ಯಾಸ ವಿಲ್ಲದವನು, ಇಂತಹ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಿಗೆ (ವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಎಂದರೆ ವಿದ್ಯಾವಂತನ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಅವಿಧ್ಯಾವಂತನು) ಕೊಟ್ಟ ಅನ್ನವು "ನಾನು ಏನು ಪಾಪಮಾಡಿದ್ದೆನೋ ಎಂದು ವ್ಯಸನಪಡುತ್ತದೆ. ಜಪ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಅನ್ನವು ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಕುಣಿಯುವುದು.

ವಿವರಣೆ:- ದಾನದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞನಿಗೆ ಮಾಡಿದ ದಾನ ನಿಷ್ಫಲವು. ವಿದ್ಯಾಸಂಪನ್ನನೂ, ತಪಸ್ ಸಂಪನ್ನನೂ ಆದ ಜ್ಞಾನಿಯ ಮನೆಗೆ ಬರಲು ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಗತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದೆಂದು ವಿನೋದದಿಂದ ಕುಣಿದಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ರತ ಶೂನ್ಯರೂ, ಮಂತ್ರ ಶೂನ್ಯರೂ, ಜಪಶೂನ್ಯರೂ ಆದವರಿಗೆ ದಾನವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಒಂದು ಹಗುರವಾದ ಬೆಂಡು ಭಾರವಾದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಧರಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಒಂದುಕಲ್ಲು ಮತ್ತೊಂದು "ಕಲ್ಲನ್ನು ದಾಟಿಸಲಾರದು ಹಾಗೆಯೇ ತಾವೇ ಉದ್ಧಾರವಾಗದ ಅವರು ದಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಗ್ರಹಿಸಿದರೂ ಫಲ ಕೊಡಲಾರದು. ಅನ್ನದಾನ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಸಕಲ ದಾನಗಳ ಫಲವೂ ಬರುವುದರಿಂದ ಅನ್ನದಾನ ಮಾಡುವವನು ಪ್ರಾಣದಾನಿಯು, ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ದಾನಮಾಡಿದವನು ಸಕಲವನ್ನೂ ದಾನಮಾಡಿದವನೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸಕಲ ದಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾದಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಸತ್ಯ, ದಾನ, ಅದ್ರೋಹ, ಮೃದುತ್ವ, ದಯೆ, ವಿಷಯ

ಜುಗುಪ್ಸೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸು ಇವುಗಳು ಯಾರಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುವುವೋ ಅವನು ಜ್ಞಾನಿ ಎಂದು ವಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಸತ್ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದಾನ ಕೊಡದೆ ಲೋಭದಿಂದ ಕೂಡಿಟ್ಟ ಹಣವು ನಿಷ್ಫಲ. ಕೃತಯುಗದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು, ತ್ರೇತಾಯುಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು, ದ್ವಾಪರಯುಗದಲ್ಲಿ ಯುಜ್ಞವು, ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ದಾನವು ಪ್ರಶಸ್ತವೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. [91]

ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಉಪದೇಶ ಮಾಡಬೇಕು

ರವಿರ್ಹಿ ರಶ್ಮಿಜಾಲೇನ ದಿವಾ ಹಂತಿ ಬಹಿಸ್ತಮಃ ।
ಸಂತಃ ಸೂಕ್ತಿಮರೀಚ್ಯೋಘೈಶ್ಚಾಂತರ್ಧ್ವಾಂತಂ ಹಿ ಸರ್ವದಾ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 4 ಶ್ಲೋಕ 37

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೂರ್ಯನು ತನ್ನ ಕಿರಣಸಮೂಹದಿಂದ ಹಗಲುಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಾಂಧಕಾರವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಜ್ಜನರಾದರೋ ಹರಿಕಥಾ ರೂಪವಾದ ಸೂಕ್ತಿಗಳೆಂಬ ಕಿರಣಗಳ ಸಮೂಹಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾನಸಿಕವಾದ ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಸದುಪದೇಶದಿಂದ ಭಗವನ್ಮಾಹಾತ್ಮ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮುಕ್ತಿಸೋಪಾನವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ.

ಪವಿತ್ರೋತ್ತಮರಾಗಿ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಬೇಕು

ಕರ್ಮಣಾ ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಪರಪೀಡಾಂ ನ ಕುರ್ವತೇ ।
ಅಪರಿಗ್ರಹಶೀಲಾಶ್ಚ ತೇ ವೈ ಭಾಗವತೋತ್ತಮಾಃ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 5 ಶ್ಲೋಕ 50

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಿಂದ, ಆಡುವಮಾತಿನಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದಲಾದರೂ ಇತರರಿಗೆ ಬಾಧಕವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವವರು ಮತ್ತು ಅಯೋಗ್ಯರಿಂದ ದಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು (ಪವಿತ್ರೋತ್ತಮರು).

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಯಾರಿಗೆ ಸಜ್ಜನರ ಕಥೆಯನ್ನು ಶ್ರವಣ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಬುದ್ಧಿಯಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವ ಉತ್ತಮ ಪುರುಷರು ತಾಯಿಯನ್ನು ಗಂಗೆಗೆ ಸಮಾನಳೆಂದೂ ತಂದೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವೇಶ್ವರನಿಗೆ ಸಮನೆಂದೂ, ತಿಳಿದು ಅವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾರು ದೇವರಪೂಜೆಯಲ್ಲಿನಿರತರೋ, ಯಾರು ದೇವರಪೂಜೆಗೆ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ, ಮತ್ತು ಪೂಜೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾರು ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸದೇ ವ್ರತಾನುಷ್ಠಾನಪರರ ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾವ ಉತ್ತಮಪುರುಷರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತವಚನವನ್ನೇ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆಯೋ, ಯಾರು ಪರಕೀಯರಲ್ಲಿ ಗುಣಾಂಶವನ್ನೇ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾವ ಉತ್ತಮ ಪುರುಷರು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ತನ್ನಂತೆಯೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆಯೋ, ಶತ್ರುಮಿತ್ರರೆಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾರು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪಾಠಹೇಳುವವರೋ ನಿಜವನ್ನು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರೋ, ಮತ್ತು ಸಾಧುಗಳ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರೋ ಅಂತಹವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಹೇಳುವವರು, ಕೇಳುವವರು ಮತ್ತು ಪುರಾಣ ಹೇಳುವವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತರೂ ಸಹ ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯರು ಗೋವು ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ, ಯಾವಾಗಲೂ ತೀರ್ಥ

[91] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಯಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯರು ಪರರ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಾರೆಯೋ, ಯಾರು ಭಗವನ್ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರೋ ಅವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಗಿಡಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ ತೋಟಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರು, ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಸರೋವರ, ಬಾವಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವವರೂ ಸಹ ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾರು ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ, ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ, ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಜಪಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರೋ ಅವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾರು ಹರಿನಾಮಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅತ್ಯಂತವಾಗಿ ಸಂತೋಷವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಅಭಿನಂದನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಮಾಂಚವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ತುಲಸಿಯ ತೋಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾವ ಮನುಜರು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ, ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾಷವನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ತುಲಸಿಯ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾರು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅದರ ಮೂಲ ಮೃತ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಯಾರು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾರು ಆಶ್ರಮವಿಹಿತವಾದ ಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿ ಅತಿಥಿಸತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವರೋ ಮತ್ತು ವೇದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಭಾಗವತೋತ್ತಮರು. ಯಾರು ಈಶ್ವರಾನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರೋ ಈಶ್ವರಭಕ್ತರೋ ಈಶ್ವರಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರೋ, ಮೂರುನಾಮಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವರೋ ಅಂತಹವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಮಹಾತ್ಮನಾದ ಈಶ್ವರನ ನಾಮಗಳನ್ನು ಯಾರು ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ, ಯಾರು ರುದ್ರಾಕ್ಷವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅಂತಹವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಹೇರಳವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಯಾರು ಮಹಾದೇವರನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ, ಯಾರು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಭಾಗವತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾರು ತಮಗೆ ತಿಳಿದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ, ಯಾರು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಗುಣಾಂಶ ಮಾತ್ರವನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಭಾಗವತರೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮುಖ್ಯಸ್ವಾಮಿಯಾದ ರುದ್ರನಲ್ಲಿಯೂ, ಪರಮಾತ್ಮನಾದ ವಿಷ್ಣುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಯಾರು ಅನುಗುಣವಾದ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಭಾಗವತರೆಂದು ಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರದಿಂದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವವರು, ಶಿವಪಂಚಾಕ್ಷರೀಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರು ಮತ್ತು ಶಿವಧ್ಯಾನಪರರು ಭಾಗವತರೆಂದು ಸ್ಮೃತ್ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯಾರು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಅನ್ನೋದಕಗಳನ್ನು ದಾನಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಮತ್ತು ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತಾನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರೋ ಅಂತಹವರು ಭಾಗವತಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಯಾರು ಗೋದಾನ ಮತ್ತು ಕನ್ಯಾದಾನಗಳ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡುವರೋ, ಯಾರು ಕಾಮ್ಯಫಲವನ್ನಾಶಿಸದೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿಯೇ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಮಾಡುವರೋ ಅಂತಹವರು ಭಾಗವತಶ್ರೇಷ್ಠರು.[92]

ಗುರುದ್ರೋಹಿಯಾಗಬಾರದು

ಗುರ್ವವಜ್ಞಾ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ರಾಕ್ಷಸತ್ವಪ್ರದಾಯಿನೀ 1 83
ಗುರವಃ ಸಂತಿ ಬಹವಃ ಪೂಜ್ಯಾ ವಂದ್ಯಾಶ್ಚ ಸಾದರಂ ॥ 85
ಅಧ್ಯಾಪಕಶ್ಚ ವೇದಾನಾಂ ವೇದಾರ್ಥಾನಾಂ ಚ ಚಬೋಧಕಃ ॥ 86
ಶಾಸ್ತ್ರವಕ್ತಾ ಧರ್ಮವಕ್ತಾ ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರೋಪದೇಶಕಃ ।
ಮಂತ್ರೋಪದೇಶವ್ಯಾಖ್ಯಾಕೃದ್ವೇದಸಂದೇಹಹೃತ್ತಥಾ ॥ 87
ಪ್ರತೋಪದೇಶಕಶ್ಚೈವ ಭಯತ್ರಾತಾನ್ನದೋ ಹಿ ಚ ।

[92] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಶ್ವಶುರೋ ಮಾತುಲಶ್ಚೈವ ಜ್ಯೇಷ್ಠಭ್ರಾತಾ ಪಿತಾ ತಥಾ || 88
ಉಪನೇತಾ ನಿಷೇಕ್ತಾ ಚ ಸಂಸ್ಕರ್ತಾ ಮಿತ್ರಸತ್ತಮ ।
ಏತೇ ಹಿ ಗುರವಃ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಪೂಜ್ಯಾ ವಂದ್ಯಾಶ್ಚ ಸಾದರಂ || 89

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 9 ಶ್ಲೋಕ 83, 85, 86 ರಿಂದ 89

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗುರುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ತಿರಸ್ಕಾರವು ಮನುಜರಿಗೆ ರಾಕ್ಷಸ ಜನ್ಮವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ..... ಪೂಜನೀಯರು ಮತ್ತು ವಂದನೀಯರೂ ಆದ ಗುರುಗಳು ಬಹಳವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ..... ವೇದಾಧ್ಯಾಪಕನು, ವೇದಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವವನು, ಶಾಸ್ತ್ರಪಾಠ ಹೇಳುವವನು, ಧರ್ಮ ಭೋಧಕನು, ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುವವನು, ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುವವನು, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವವನು, ವೇದಪಾಠ, ಅರ್ಥ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವವನು, ಸಾದ್ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವವನು, ಭಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿದವನು, ಅನ್ನದಾನ ಮಾಡಿದವನು, ಹೆಣ್ಣು ಕೊಟ್ಟ ಮಾವ, ಸೋದರಮಾವ, ಅಣ್ಣ, ತಂದೆ, ಉಪನಯನ ಮಾಡಿದವನು, ನಿಷೇಕಮಾಡಿಸಿದವನು, ಜಾತಕರ್ಮಾದಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿಸಿದವನು, ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಗುರುಗಳೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಹರು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ವೇದಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಿರುವವರು, ತಂದೆ, ಮತ್ತು ಧರ್ಮೋಪದೇಶಕರು ಇವರುಗಳು ವಿಶೇಷಗುರುಗಳೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಗುರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಗುರು ಯಾರು ?

ಸಂಸಾರಪಾಶವಿಚ್ಛೇದಕಾರಣಾನಿ ಸ ಉತ್ತಮಃ ।
ದೇವಪೂಜಾರ್ಹಕರ್ಮಾಣಿ ದೇವತಾಪೂಜನೇ ಫಲಂ ॥
ಜಾಯತೇ ಚ ಪುರಾಣೇಭ್ಯಸ್ತಸ್ಮಾತ್ತಾನೀಹ ದೇವತಾಃ ।
ಸರ್ವವೇದಾರ್ಥಸಾರಾಣಿ ಪುರಾಣಾನೀತಿ ಭೂಪತೇ ||
ವದಂತಿ ಮುನಯಶ್ಚೈವ ತದ್ವಕ್ತಾ ಪರಮೋ ಗುರುಃ |
ಯಶ್ಚ ಸಂಸಾರಾರ್ಣವಂ ತರ್ತುಮುದ್ಯೋಗಂ ಕುರುತೇ ನರಃ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 9 ಶ್ಲೋಕ 96 ರಿಂದ 98

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಬಂಧನವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಕಾರಣಗಳು, ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋದಿಸುವುವೂ ಆಗಿರುವ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ವಿದ್ವಾಂಸನು ಶ್ರೇಷ್ಠಗುರುವು. ದೇವರ ಪೂಜೆಗೆ ಅಂಗವಾದ ಕರ್ಮಗಳು ದೇವತಾ ಪೂಜೆಯ ವಿಧಾನ, ಅದರ ಫಲ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪುರಾಣಗಳಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬರುತ್ತವೆಯಾದಕಾರಣ, ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಈ ಪುರಾಣಗಳೇ ದೇವತೆಗಳು. ರಾಜನೇ! ಪುರಾಣಗಳು ಸಕಲ ವೇದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾರ ಭೂತವಾದುದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತವೆಂದು ಮುನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದಕಾರಣ ಪುರಾಣ ಹೇಳುವವರು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರುಗಳು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯನು ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಶ್ರವಣ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದಾಗಿ ವೇದ ವಿಭಾಗ ಮಾಡಿದ ವೇದವ್ಯಾಸರು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತರ್ಕಶಾಸ್ತ್ರವು ವಾದಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರವು ಐಹಿಕಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರಾಣಗಳಾದರೋ ಈಲೋಕ ಪರಲೋಕಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಸುಖಹೊಂದಲು ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪುರಾಣ ಶ್ರವಣ ಮಾಡುವವನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನತತ್ಪರನಾಗಿ, ನಿರ್ಮಲವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು

ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಪುರಾಣ ಶ್ರವಣದಿಂದ ದೇವರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾದ ಭಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಜರಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬುದ್ಧಿಯು ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಪಾಪನಾಶವೂ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಜ್ಞಾನವೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರವಣ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲಾದರೂ ಗುರುಗಳಿಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರಭಾವವನ್ನು ತೋರುವವನಿಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು, ಮಕ್ಕಳು, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಉದ್ಯೋಗ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಗುರುಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಐಶ್ವರ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.[93]

ಧರ್ಮ ಮತಾಂತರವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು

ಅನ್ಯಾಚಾರರತಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಯಃ ಶಕ್ತೋ ನ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥
ತತ್ಪಾಪಂ ಸಮವಾಪ್ನೋತಿ ನರಕಂ ತಾವುಭಾವಸಿ ।

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 15 ಶ್ಲೋಕ 112 ರಿಂದ 113

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಧರ್ಮ ಬಿಟ್ಟು ಧರ್ಮಾಂತರವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತಾನು ಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ತಡೆಯದಿರುವವನು ಆ ಪಾಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಸಹ ನರಕಭಾಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪಾಪ ಮಾಡದವನನ್ನು ದೂಷಿಸಬಾರದು

ಪಾಪಿನಾಂ ಪಾಪಗಣನಾಂ ಕೃತ್ವಾನ್ಯೇಭ್ಯೋ ದಿಶಂತಿ ಯೇ ॥
ಅಸ್ತಿತ್ವೇ ತುಲ್ಯಪಾಪಾಸ್ತೇ ಮಿಥ್ಯಾತ್ವೇ ದ್ವಿಗುಣಾ ನೃಪ ।
ಅಪಾಪೇ ಪಾತಕಂ ಯಸ್ತು ಸಮಾರೋಪ್ಯ ವಿನಿಂದತಿ ॥
ಸ ಯಾತಿ ನರಕಂ ಘೋರಂ ಯಾವಚ್ಚಂದ್ರಾರ್ಕತಾರಕಂ ।
ಪಾಪಿನಾಂ ನಿಂದ್ಯಮಾನಾನಾಂ ಪಾಪಾರ್ಧಂ ಕ್ಷಯಮೇತಿ ಚ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 15 ಶ್ಲೋಕ 113 ರಿಂದ 115

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಾಪಮಾಡದಿರುವವನಲ್ಲಿ ಪಾಪವನ್ನು ಆರೋಪಿಸಿ ದೂಷಿಸುವವನು ಚಂದ್ರ ಸೂರ್ಯಾದಿಗಳಿರುವವರೆಗೂ ಘೋರ ನರಕಕ್ಕೆ ಭಾಗಿ ಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪಾಪಿಗಳನ್ನು ದೂಷಿಸಿದರೆ ಅಂತಹ ಪಾಪಿಗಳ ಅರ್ಧ ಪಾಪವು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯಾಯ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಬಾರದು

ನ್ಯಾಯೇ ಚ ಧರ್ಮಶಿಕ್ಷಯಾಂ ಪಕ್ಷಪಾತಂ ಕರೋತಿ ಯಃ ।
ನ ತಸ್ಯ ನಿಷ್ಕೃತಿರ್ಭೂಯಃ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾಯುತೈರಪಿ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 15 ಶ್ಲೋಕ 118

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಗಳನ್ನೇ ಶಿಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಗ್ರಹ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ್ಯೂ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

[93] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ತೋಟವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬಾರದು

ಆರಾಮಭೇದಿನೋ ಯಾಂತಿ ಯುಗಾನಾಮೇಕವಿಂಶತಿಂ ।
ಶ್ವಭೋಜನಂ ತತಃ ಸರ್ವಾ ಭುಂಜತೇ ಯಾತನಾಃ ಕ್ರಮಾತ್ ॥
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 15 ಶ್ಲೋಕ 124

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತೋಟವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಳುಮಾಡುವವರು ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಯುಗಗಳಕಾಲ ಶ್ವಭೋಜನವನ್ನು (ಅವರನ್ನೇ ಅವರು ತಿನ್ನುವುದು) ಮಾಡಿ ತರುವಾಯ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಕಲ ನರಕಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುವರು.

ನಿನ್ನೊಳಗೆ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣು ದೇವರೊಳಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಾಣು

ಅಹಮೇವ ಪರೋ ವಿಷ್ಣುರ್ಮಯಿ ಸರ್ವಮಿದಂ ಜಗತ್ |
ಇತಿ ಯಃ ಸತತಂ ಪಶ್ಯೇತ್ತಂ ವಿದ್ಯಾದುತ್ತಮೋತ್ತಮಂ ॥
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 15 ಶ್ಲೋಕ 149

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿರುವ ವಿಷ್ಣುವೇ ಪರದೇವನು, ಅಂತರ್ಗತನಾದ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿಯೇ ಸಕಲ ಜಗತ್ತೂ ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿಯುವ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಉತ್ತಮೋತ್ತಮನು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಸಂಸಾರವನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆಪಡುವವನು ತನ್ನ ವಿಹಿತ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ಜನಾರ್ದನನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಮಾಡಬೇಕು. ವಿಹಿತಧರ್ಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯ ಬೇಕೆಂಬುವವನಿಗೆ ವಿಷ್ಣುವು ಪ್ರಸನ್ನನಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಧರ್ಮ ಸಹಿತವಾದ ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಅವನು ಪ್ರಸನ್ನನಾಗುವನು. ವೇದಾದಿ ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಚಾರವೇ ಪ್ರಥಮಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿದೆ; ಆಚಾರದಿಂದ ಧರ್ಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಹರಿಯೇ ಸ್ವಾಮಿಯು. ಆದುದರಿಂದ ವಿಹಿತ ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಅವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹರಿಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸದಾಚಾರವಿಲ್ಲದವರ ಧರ್ಮಗಳೂ ಸಹ ಸುಖಪ್ರದವಾಗಲಾರವು. ಸ್ವಧರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸದೇ ಮಾಡುವ ಭಕ್ತಿಯು ಮಾಡದಿದ್ದಂತೆಯೇ ಭಾವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ನಿರತನಾಗಿ ಅಣು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಣುತರನಾಗಿ ಅಂತರ್ಗತನಾಗಿರುವ ನಾರಾಯಣ ಶಬ್ದ ವಾಚ್ಯನಾದ ಜನಾರ್ದನನನ್ನು ಪೂಜಿಸು. ಅದರಿಂದ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುವೆ.[94]

ಹರಿಯೇ ವಿಷ್ಣು - ವಿಷ್ಣುವೇ ಶಿವನು - ನಾಮ ಹಲವು ದೇವನೊಬ್ಬನೇ

ಶಿವ ಏವ ಹರಿಸ್ಸಾಕ್ಷಾದ್ಧರಿರೇವ ಶಿವಃ ಸ್ವಯಂ ।
ದ್ವಯೋರಂತರದೃಗ್ಯಾತಿ ನರಕಾನ್ಕೋಟಿಶಃ ಖಲಃ ॥
ತಸ್ಮಾದ್ವಿಷ್ಣುಂ ಶಿವಂ ವ್ಯಾಪಿ ಸಮಂ ಬುಧ್ವಾ ಸಮುರ್ಚಯ ।
ಭೇದಕೃದ್ದುಃಖಮಾಪ್ನೋತಿ ಇಹ ಲೋಕೇ ಪರತ್ರ ಚ ॥
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 15 ಶ್ಲೋಕ 157-158

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಿವ ಶಬ್ದ ಮುಖ್ಯ ವಾಚ್ಯನೇ ಹರಿಯು. ಅವನೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ಶಿವನೆನಿಸುವನು. ಶಿವಶಬ್ದ ಮುಖ್ಯಾರ್ಥ, ಹರಿ ಇವರುಗಳಿಗೆ ಭೇದವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮೂಢನು ಕೋಟ್ಯಂತರ ವರ್ಷ ನರಕಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಯಾಗುವನು. ಆದುದರಿಂದ ವಿಷ್ಣು ಶಿವ ಶಬ್ದ ಮುಖ್ಯಾರ್ಥ ಇವರನ್ನು ಒಂದನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಭೇದವನ್ನು ತಿಳಿಯುವವನು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ದುಃಖಪಡುತ್ತಾನೆ.

[94] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರೋದ ಬರದಂತೆ ಸತ್ಯ ಹೇಳಬೇಕು

ಧರ್ಮಾವಿರೋಧತೋ ವಾಚ್ಯಂ ತದ್ಧಿ ಧರ್ಮಪರಾಯಣೈಃ |
ದೇಶಕಾಲಾದಿ ವಿಜ್ಞಾಯ ಸ್ವಯಮಸ್ಯಾವಿರೋಧತಃ ||
ಯದ್ವಚಃ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಸದ್ಭಿಸ್ತತ್ಸತ್ಯಮಭಿಧೀಯತೇ |
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 16 ಶ್ಲೋಕ 24-25

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮನಿರತರು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರೋಧ ಬರದಂತೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ದೇಶ, ಕಾಲ, ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನರಿತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಜ್ಜನರು ಹೇಳುವ ವಚನವು ಸತ್ಯವೆನಿಸುವುದು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ : ಧರ್ಮಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿಷಿದ್ಧ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದು, ಸರ್ವಲೋಕಹಿತವೆಂದು ಧರ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮಾಧರ್ಮ ವಿವೇಕವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವೇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಹೇಳುವುದು ಅನೃತವು. ಅದು ಸಕಲ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗೂ ವಿರೋಧಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಲೋಕವಿದ್ವೇಷಿಗಳು, ಮೂರ್ಖರು, ದುರ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಸಕಲ ಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿರುವವರು ದುರ್ಜನರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಧರ್ಮಾಧರ್ಮ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ವೇದೋಕ್ತ ಮಾರ್ಗವನ್ನ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರು ಮತ್ತು ಸಕಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುವವರೂ ಸಾಧುಗಳೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಾಸ ಮಾಡುವ ದೇಶದ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು

ದೇಶಾಚಾರಾಃ ಪರಿಗ್ರಾಹ್ಯಾಸ್ತತ್ತದ್ದೇಶಗತೈರ್ನರೈಃ |
ಅನ್ಯಥಾ ಪತಿತೋ ಜ್ಞೇಯಃ ಸರ್ವಧರ್ಮಬಹಿಷ್ಕೃತಃ ||
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 24 ಶ್ಲೋಕ 17

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನುಷ್ಯರು ಅವರು ವಾಸಮಾಡುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಂಭೋದಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ದೇಶಾಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರು ಪತಿತರು ಮತ್ತು ಸಕಲ ಧರ್ಮಬಹಿಷ್ಕೃತರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಪರಿಗ್ರಾಹ್ಯ" ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ "ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಂಭೋದಿಸಬೇಕು" ಎಂದು ಇದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರುವ "ಪರಿಗ್ರಾಹ್ಯ" ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ "ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿನ ಪರಿಗ್ರಹಿಸು ಪದಕ್ಕೆ ಸ್ವೀಕರಿಸು, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳು, ಅಂಗೀಕರಿಸು ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳು ಇವೆ. ಹೀಗೆ ಪರಿಗ್ರಾಹ್ಯಾ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಮೀಕರಿಸಿ ಅನುವಾದಿಸಿದರೆ ಮತ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ದಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅನ್ಯ ಧರ್ಮದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆ ಧರ್ಮದ / ಮತದ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ನಡೆದುಕೋ ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ಸಂಭೋದಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಇದೆ.

ವರ್ಣಾಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕು

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಡೆ ವಿಪ್ರ, ದ್ವಿಜ, ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂದು ಬಂದಿರುವ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇದು ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು ಅಂದು ಅವರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ ಸಂಧರ್ಬ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜಾತಿಯವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು, ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪದಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ವಿಪ್ರ:- ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಪ್ರೇರಕನು, ಗಾಯಕ, ಕವಿ, ನೋಡುವವನು, ಕಲಿತ ದೇವತಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಕಲಿತವ, ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಋಷಿ, ಬುದ್ದಿವಂತ ಮನುಷ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣ:- ದೈವಿಕವಾದದ್ದು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಮನುಷ್ಯ, ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು, ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನು, ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನದ ಅಥವ ಸಿದ್ದಾಂತದ ವಿವರಣೆಗಳು, ಸಮಾವೇಶ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ವಿವರಣೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ್, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಗುಂಪು.

ಬ್ರಹ್ಮನ್ :- ಪವಿತ್ರ ಪದ, ಭಕ್ತಿ, ಪವಿತ್ರ ಜೀವನ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ತುಲಾಭಾರ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಋಷಿ, ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವರು.

ದ್ವಿಜ:- ಎರಡು ಸಾರಿ ಜನ್ಮ ಉಳ್ಳವರು, (ಒಂದು ತಾಯಿ ಗರ್ಬದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳುವಾಗ ಆಗುವ ಉಪನಯಯನದ ವೇಳೆ). ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ಮತ್ತು ವೈಶ್ಯ ದ್ವಿಜರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶೂದ್ರನಾಗಿಯೂ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳುವವನು ಉಪನಯನದಿಂದ ದ್ವಿಜನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ಮತ್ತು ವೈಶ್ಯರ ಮಗನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳದೆ ಶೂದ್ರನಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜನ್ಮದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಶೂದ್ರರೇ ಸಂಸ್ಕಾರಾದಿಗಳಿಂದ ವರ್ಣಾಶ್ರಮ ಪಡೆದರು.

ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ, ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು, ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಸಕಲ ಸೃಷ್ಠಿಗೂ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ, ಸತ್ಯವೆಂದರೂ ಜ್ಞಾನವೆಂದರೂ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದರೂ ಒಂದೇ, ವೇದಮಂತ್ರ - ವೇದಗಳು - ಆಗಮಗ್ರಂಥ ಸಮೂಹ - ಓಂಕಾರ - ಆತ್ಮ ಇವುಗಳಿಗೂ ಬ್ರಹ್ಮ ಎನ್ನುವರು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದು, ಶಿವನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಏನ್ನುವರು, ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ ಎಂದರೆ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ತತ್ತ್ವಗಳು, ವೇದಾಧ್ಯಾಯನಾದ ನಂತರ ಹಿಂದೆ ರಾಜರು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಬ್ರಹ್ಮದಾಯ ಎಂಬ ಧನ ಮತ್ತು ಭೂರೂಪವಾದ ಆಸ್ತಿ, ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮಾಡುವ ವೇದಾಧ್ಯಯನ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ - ನೆತ್ತಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಂಧ್ರ, ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು, ಬ್ರಹ್ಮಲಿಖಿತ ಎಂದರೆ ಹಣೆ ಬರಹ, ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ಸು - ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಆಗಿರುವ ತೇಜಸ್ಸಿಗೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ, ಕೀರ್ತಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ಸು ಎನ್ನುವರು. ವೇದಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವವನಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವಾದಿ ಎನ್ನುವರು. ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ವೇದಾಂತ ವಿದ್ಯೆ ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಎನ್ನುವರು. ಬ್ರಹ್ಮಸಾಯುಜ್ಯ ಹೊಂದಿದರು ಎಂದರೆ ಸತ್ತ ನಂತರ ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯರಾದರು ಎಂದು, ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ ಎಂದರೆ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ - ಜನಿವಾರ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಎಂದರೆ ವಿಶ್ವ - ಜಗತ್ತು, ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣ - ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶ - ಬ್ರಹ್ಮ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಅರ್ಥ ಗರ್ಬಿತ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆ ತಿಳಿದವರನ್ನು ಮೂಲೆ ಗುಂಪು ಮಾಡಲು ಇಂದಿಗೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಲು ಕಾರಣವೇನು - ಭಾರತೀಯರು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆಳುವರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೈರೂಧ್ಯ ಷಡ್ಯಂತರವೇ ?

ವರ್ಣಾಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪರ ವಿದ್ಯಾ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಪರ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪ್ರ ಎಂದರೆ "ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠನು" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತದಿಂದ ಹೊಳಪಿನ ಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಲಿತವನಿಗೆ ವಿಪ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವಿಧ್ಯಾಬ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು ಹೋಗುವವನೇ ದ್ವಿಜ. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಜ ಎಂದರೆ "ಸೇರಿರುವಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ", ಇಲ್ಲಿ ಇವನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಜನಾದರೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಲು ಹೋಗುವವನಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂದರೆ "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯತೆ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಜ್ಞಾನ ಉಳ್ಳವನು" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವೇದ ಜ್ಞಾನವೂ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಲ್ಲವನು

ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎಂದರೆ "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ವೈದ್ಯತೆ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಪಡೆಯುವವನು" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನ್ ನಡುವೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಗಮನಿಸಿ. ಜೀವ ಉಸಿರು ಎಂದರೆ ಅಮೃತ ವಾಯು. ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಪವಿತ್ರರು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎನ್ನುವವನು ವಿದ್ಯಾವಂತರಾದರೂ ಅವರಿಗೆ ಅಮೃತ ವಾಯು ಪಡೆಯುವ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಆದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಣದಲ್ಲೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಷತ್ರಿಯ ಎಂದರೆ "ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮೂರು ಮಿಂಚುಳ್ಳವನು" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷತ್ರಿಯನಿಗೆ ಮೂರು ಮಿಂಚುಗಳಾದ ಆಡಳಿತ, ಶೌರ್ಯ, ದಯೆ ಉಳ್ಳವನು ಕ್ಷತ್ರಿಯನಾಗುವನು. ವೈಶ್ಯ ಎಂದರೆ "ವಿಭಾಗಿಸುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು" ಇಲ್ಲಿ ವೈಶ್ಯನ ಮೂಲ ಕೆಲಸ ವ್ಯಾಪಾರ, ವ್ಯವಸಾಯ, ಕಲೆ, ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಚಲನೆಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಭಾಗವಾಗಿ ನಿಂತ ವೈಶ್ಯ ವರ್ಣಾಶ್ರಮ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಶೂದ್ರ ಎಂದರೆ "ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವವ" ಇಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಎಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಫೈರ್ ಇದು ಪರಿಶ್ರಮದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅತಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಿ ಅಂತಹ ನಾಮಾಂಕಿತವಾಗಿದೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಪಾಲಿಸುವವನೇ ವಿಧ್ಯಾವಂತನು

ಧರ್ಮಮೂಲಕವಾದ ಆ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಮಾನಸವೆನಿಸುವುದು. ಜಾತಕರ್ಮಾದಿ ಷೋಡಶ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧನು, ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಕರ್ತನು, ವೇದೋಕ್ತ ಕರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವವನು, ಶೌಚ ಮತ್ತು ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವವನು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವವನು, ಗುರುವನುಗ್ರಹ ಪಾತ್ರನು, ನಿತ್ಯವ್ರತಪರನು, ಸತ್ಯವಚನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನೂ ಆಗಿರುವವನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನೆನಿಸುವನು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ನಾಳಚ್ಛೇದನೆಯು ಜಾತಕರ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಎಂಬುದು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲನೆಯದ್ದು. ಹದಿನಾರು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, (1) ಗರ್ಭಾದಾನ, (2) ಪುಂಸವನ, (ಗಂಡುಮಗು ಆಗಲೆಂದು ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಕಾರ), (3) ಸೀಮಂತೋನಯನ, (4) ಜಾತಕರ್ಮ - ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ನಾಳಚ್ಛೇದನೆಯು (5) ನಾಮಕರಣ, (6) ನಿಷ್ಕ್ರಮಣ, (ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಕರೆ ತಂದು ಸೂರ್ಯ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುವ ಸಂಸ್ಕಾರ) (7) ಅನ್ನಪ್ರಾಶನ, (8) ಚೌಲ, (ಜುಟ್ಟು ಬಿಡಿಸುವುದು) (9) ಉಪನಯನ, (ವೇದಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಲಕನನ್ನು ಗುರುವಿನಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಲು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕಾರ, ಮುಂಜಿ, ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶ) ವೇದವ್ರತಚತುಷ್ಟಯ = (10) ಮಾಹಾನಾಮ್ನೀ, - ವೇದಾಭ್ಯಾಸದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮವೇದದ ಒಂದು ಪರಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮಹಾನಾಮ್ನೀ ಎಂಬಲ್ಲಿನ ರುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವ ಒಂದು ವ್ರತ (11) ಮಹಾವ್ರತ, - ಮಹಾವ್ರತದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ನೀರು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ (12) ಉಪನಿಷದ್ವ್ರತ, - ಉಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾನದ ವೇಳೆ ನಡೆಸುವ ವ್ರತ (13) ಗೋದಾನವ್ರತ - ಹದಿನಾರನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕೇಶ ಖಂಡನ ಸಂಸ್ಕಾರ), (14) ಸಮಾವರ್ತನ, - ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ವೇದಾಧ್ಯನ ಮುಗಿಸಿ ಗುರುಕುಲದಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಧಿ. (15) ವಿವಾಹ ಮತ್ತು (16) ಅಂತ್ಯೇಷ್ಟಿ.

ಅಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವರ್ಣ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಾರತಮ್ಯ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲೇ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಕೃತಯುಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಕವಾಗಿವೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಃ ಕ್ಷತ್ರಿಯಾ ವೈಶ್ಯಾಃ ಶೂದ್ರಾಃ ಸ್ವಾಚಾರತತ್ಪರಾಃ ।
ಸದಾ ನಾರಾಯಣಪರಾಸ್ತಪೋಧ್ಯಾನ ಪರಾಯಣಾಃ ||
ಕಾಮಾದಿ ದೋಷನಿರ್ಮುಕ್ತಾಃ ಶಮಾದಿಗುಣತತ್ಪರಾಃ ।
ಧರ್ಮಸಾಧನಚಿತ್ತಾಶ್ಚ ಗತಾಸೂಯಾ ಅದಾಂಭಿಕಾಃ ॥

ಸತ್ಯವಾಕ್ಯರತಾಸ್ಸರ್ವೇ ಚತುರಾಶ್ರಮಧರ್ಮಿಣಃ ।
ವೇದಾಧ್ಯಯನಸಂಪನ್ನಾಃ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಿಚಕ್ಷಣಾಃ ॥
ಚತುರಾಶ್ರಮಯುಕ್ತೇನ ಕರ್ಮಣಾ ಕಾಲಯೋನಿನಾ ।
ಅಕಾನುಫಲಸಂಯೋಗಾಃ ಪ್ರಯಾಂತಿ ಪರಮಾಂ ಗತಿಂ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 41 ಶ್ಲೋಕ 9 ರಿಂದ 12

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯ, ಶೂದ್ರ, ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣದವರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರ (ಆಚಾರ) ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರತರು (ಶ್ರದ್ದೆಯಿಂದ ತೊಡಗಿರುವವರು), ಸರ್ವದಾ ನಾರಾಯಣ ನಿಷ್ಠರಾಗಿ ತಪಸ್ಸು, ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಸಕ್ತರು, ಧರ್ಮ ಸಾಧನ ಮನಸ್ಕರು, ಅಸೂಯೆ ಇಲ್ಲದವರು, ಜಂಭವಿಲ್ಲದವರು, ನಿಜವನ್ನೇ ಹೇಳುವವರು, ಎಲ್ಲರೂ ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವವರು, ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಸಂಪನ್ನರು, ಸಕಲಶಾಸ್ತ್ರ ತತ್ವಜ್ಞರೂ ಆಗಿ ಆಯಾಯಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳ ನಿಹಿತಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಫಲಾಶೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಉತ್ತಮಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವನದ ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳು

ಪೂರ್ವಮೇವ ಬ್ರಹ್ಮಣಾಲೋಕಿತಮನುತಿಷ್ಠತಾ ಧರ್ಮಸಂರಕ್ಷಣಾರ್ಥಮಾಶ್ರಮಾಶ್ಚತ್ವಾರೋಭಿನಿರ್ದಿಷ್ಟಾಃ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 43 ಶ್ಲೋಕ 105

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮನು ಲೋಕ ನೀತಿಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಧರ್ಮಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದನು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ:- ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುಕುಲವಾಸವನ್ನೇ (ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ) ಮೊದಲನೆಯ ಆಶ್ರಮನೆಂದು ಹೇಳಿರುವರು. ಈ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶೌಚ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ನಿಯಮ ವ್ರತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಿ ಎರಡು ಸಂಧ್ಯಾ ವಂದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಅಗ್ನಿ ದೇವತೆಗಳ ಉಪಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಗುರುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ, ವೇದಾಭ್ಯಾಸ, ಶಾಸ್ತ್ರಶ್ರವಣ ಇವುಗಳಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಂತಃಕರಣವುಳ್ಳ-ವನಾಗಿ, ತ್ರಿಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಗ್ನಿ ಪರಿಚರ್ಯೆ[95], ಗುರುಸೇವೆ, ನಿತ್ಯಭಿಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದ ಸಕಲವನ್ನು ಅಂತರಾತ್ಮನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ, ಗುರುಗಳ ಅಪ್ಪಣೆ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲನಾಗಿ ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹ ಪಡೆದು ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ ನಿಷ್ಠನಾಗಬೇಕು. ಗುರುಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸಿ ವೇದಾಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗಫಲವು ಮತ್ತು ಮನೋಭಿಷ್ಟವೂ ಸಹ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು.[96]

ಗೃಹಸ್ಥ:- ಗೃಹಸ್ಥ್ಯವೇ ಎರಡನೆಯ ಆಶ್ರಮವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಸದಾಚಾರಾದಿ ಲಕ್ಷಣ, ಸಮಾವರ್ತನ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಸದಾಚಾರಗಳುಳ್ಳ ದಂಪತಿಗಳು ಕೂಡಿ ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಮಾಡಿ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರಿಗೆ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವು ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ. ಈ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಮಾಡಿದ ತ್ರಿವರ್ಗಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮಗಳ ಲಾಭವಾಗುವುದು. ಗೃಹಸ್ಥನು ಅನಿಷಿದ್ಧ ಕರ್ಮಧಿಂದ (ನಿಷೇಧಿಸದಿರುವ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ) ಹಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ವೇದಾಧ್ಯಯನಲಬ್ಧೋತ್ಕರ್ಷದಿಂದ (ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ) ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿನಿರ್ಮಿತೋತ್ಕರ್ಷದಿಂದ (ಬ್ರಹಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ತಯಾರಾದ ಅಭಿಮಾನದಿಂದ) ಅಥವಾ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ದ್ರವ್ಯನಿಯಮಾಭ್ಯಾಸ (ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಸಂಪತ್ತು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ)

[95] ಪರಿಚರ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಪೂಜೆ, ಆರಾಧನೆ, ಸೇವೆ

[96] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ದೇವತಾಪ್ರಸಾದಗಳಿಂದ ಬಂದ ಹಣದಿಂದಲಾದರೂ ಗೃಹಕೃತ್ಯವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು. ಗುರುಕುಲನಿವಾಸಿಗಳು ಅದನ್ನೇ ಆಶ್ರಮಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಮೂಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವ್ರತ ನಿಯಮ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಇತರರಿಗೂ ಸಹ ಗೃಹಸ್ಥರು ತಮ್ಮ ಹಣದಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷೆ ಬಲಿಗಳ ರೂಪವಾಗಿ ಭಾಗಕೊಡಬೇಕು.[97]

ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಪಮಾಲಿಕೆ, ಆಭರಣ, ವಸ್ತ್ರ, ಅಭ್ಯಂಜನ, ವಿಷಯೋಪಭೋಗ್ಯ (ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳ ಅನುಭವಿಸುವಿಕೆ), ನರ್ತನ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ವಾದ್ಯಗಳ ಶ್ರವಣಸುಖ, ದರ್ಶನಸುಖ, ವಿಹಿತ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ (ಯೋಗ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ), ಸ್ವಸ್ತ್ರೀ, ದರ್ಶನಸುಖ, ಭಕ್ಷ್ಯ, (ಆಹಾರ) ಭೋಜ್ಯ (ಹಬ್ಬದ ಭೋಜನ) ಗೊಜ್ಜು, ಪೇಯ, ಚೋಷ್ಯ (ಹೀರುವುದು) ಮುಂತಾದ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಭೋಗ (ವಿಷಯಾನುಭವ) ವಿಹಾರಸುಖ, ಕಾಮ ಸುಖ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮಗಳೆಂಬ ತ್ರಿವರ್ಗಸಾಧನವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವವನು ಇಲ್ಲಿ ಸುಖಗಳನ್ನನುಭವಿಸಿ, ಉಳಿದವುಗಳಿಗೆ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಉಂಛವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವ, ತನ್ನ ವರ್ಣಾಶ್ರಮಗಳಿಗೆ ವಿಹಿತವಾಗಿರುವ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗಿರುವ, ಕಾಮಸುಖ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿರುವ ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗವು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.[98]

ವಾನಪ್ರಸ್ಥ:- ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಸ್ಥ ಜೀವನದ ನಂತರ, ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸುಮಾರು ಐವತ್ತರಿಂದ ಅರವತ್ತರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನೇ ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. - ಇವರು ಸಾಧುಗಳು, ಒಳ್ಳೆಯ ಪಥ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವವರು, ವೇದಾಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುವವರೂ ಆಗಿ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ದೇಶದರ್ಶನಗಳಿಗಾಗಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವರು. ಪ್ರತ್ಯುತ್ಥಾನಮಾಡಿ (ಅತಿಥಿಯ ಆಗಮನವಾದಾಗ ಗೌರವ ಸೂಚಕವಾಗಿ ಆಸನದಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು) ಅವರನ್ನು ಇದಿರುಗೊಳ್ಳುವುದು, ಅಸೂಯೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸವಿನುಡಿ, ಸುಖಸತ್ಕಾರ, ಆಸನ, ಸುಖಶಯನ, ಭೋಜನ ಇವುಗಳಿಂದ ಸತ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಅತಿಥಿಯು ಆತಿಥ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಯಾರ ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಡುವನೋ, ಅವನಿಗೆ ಪಾಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪುಣ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವನು. ಮತ್ತು ಯಜ್ಞ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ದೇವತೆಗಳನ್ನೂ, ತರ್ಪಣಾದಿಗಳಿಂದ ಪಿತೃಗಳನ್ನೂ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಶ್ರವಣ ಧಾರಣೆಗಳಿಂದ ಋಷಿಗಳನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಜೇಶ್ವರನನ್ನೂ (ಪ್ರಜೆಗಳ ಒಡೆಯನನ್ನು) ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಬೇಕು. ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದಯೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಿಂಪಾಗುವ ಮಾತುಗಳು ವಿಹಿತವು. ಇತರರನ್ನು ಸಂಕಟಪಡಿಸುವುದು, ಬಡಿಯುವುದು, ಕಠಿಣ ಮಾತನಾಡುವುದೂ ಸಹ ನಿಂದ್ಯವು. ಅವಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಗರ್ವ ಮತ್ತು ಜಂಭ, ಇವುಗಳು ನಿಷಿದ್ಧವು. ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಕ್ರೋಧ ಇವುಗಳು ಆಶ್ರಮಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ವಿಹಿತವಾದ ತಪಸ್ಸು.[99]

ವಾನಪ್ರಸ್ಥರೂ ಸಹ ಧರ್ಮ, ಪುಣ್ಯಕರ ತೀರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ನದೀ ಪ್ರಸ್ರವಣಗಳು (ಬೆಟ್ಟದ ಜರಿ) ಇವುಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿದವರಾಗಿ ಜಿಂಕೆ ಹಂದಿ, ಎಮ್ಮೆ, ಹುಲಿ, ಕಾಡಾನೆ ಇವುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆ, ಬೋಜನ, ಮುಂತಾದ ಉಪಭೋಗ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಧಾನ್ಯ ಹಣ್ಣು, ಗೆಡ್ಡೆ, ಎಲೆ ಇವುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ ಕ್ಲಪ್ತಾಹಾರವನ್ನು (ನಿಶ್ಚಿತ ಆಹಾರವನ್ನು) ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಭೂಮಿಯನ್ನೇ ಆಸನವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು

---

97 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

98 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

99 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ನೆಲ, ಕಲ್ಲು, ಮರಳಿನ ರಾತಿ ಮತ್ತು ಬೂದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಕಾಚೀಹುಲ್ಲು, ದರ್ಭೆ, ಚರ್ಮ, ಚೀರವಸ್ತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ತಲೆಯಕೂದಲು, ಮೀಶೆ, ಉಗುರು, ಮುಖದಕೂದಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಲೋಪಸ್ಪರ್ಶಮಾಡುತ್ತಾ, ವಿಹಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ) ಶುಷ್ಕಬಲಿ (ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾ) ಮತ್ತು ಹೋಮಗಳನ್ನ ಆನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವವರಾಗಿ, ಸಮಿತ್ತು, ದರ್ಬೆ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದು, ಕಸಬಳಿಯುವುದು ಈ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಳ್ಳವರಾಗಿ ಚಳಿ, ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲುಗಳಿಂದ ಬಿರಿದ ಚರ್ಮಗಳುಳ್ಳವರಾಗಿ ನಾನಾ ವಿಧನಿಯಮ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಇವುಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಒಣಗಿದ ರಕ್ತಮಾಂಸಚರ್ಮಗಳುಳ್ಳವರಾಗಿ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಾತ್ವಿಕ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿಯಿಂದ ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಕ್ಲಪ್ತಚರ್ಯೆಯನ್ನು (ನಿಶ್ಚಿತ ಚರ್ಯೆಯನ್ನು) ಆಚರಿಸುವವನು ಬೆಂಕಿಯಂತೆ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸುಡುವನು ಮತ್ತು ಜಯಿಸಲಶಕ್ಯವಾದ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವನು.[100]

ಸನ್ಯಾಸ:- ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಧರ್ಮವಾವುದೆಂದರೆ- ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಹಣ, ಹೆಂಡತಿ, ಪರಿವಾರ ಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತನಗಿದ್ದ ಅಭಿಮಾನವೆಂಬ ಬಂಧನವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿ ಸನ್ಯಾಸಾಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವರು. ಅವರು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಕಲ್ಲು ಸುವರ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಎಂದರೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಕಲ್ಲುಗಳಂತೆ ಸುವರ್ಣವೂ ಹೇಯವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮಗಳೆಂಬ ತ್ರಿವರ್ಗಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗದೇ ಏಕಾಂತ ಭಕ್ತರಾಗುವರು. ಅವರು ಶತ್ರು, ಮಿತ್ರ ಉದಾಸೀನರಾದವರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ, ಸ್ಥಾವರ, (ವೃಕ್ಷಾದಿಗಳು) ಮನುಷ್ಯರು, ಕೋಳಿ ಮುಂತಾದುವು ಕ್ರಿಮಿದಂಶಾದಿಗಳು ಇವುಗಳಿಗೆ ವಾಕ್ಕು ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಿಯೆ ಇವುಗಳಿಂದ ದ್ರೋಹ ಮಾಡದಂತೆ ನಿಯತ ವಾಸಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲದೆ, ಬೆಟ್ಟ, ನದಿಯತೀರ, ವೃಕ್ಷದಮೂಲ ದೇವಾಲಯ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ವಾಸಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಹಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ಹೋಗದಂತೆ, ಕ್ರೋಧ, ದರ್ಪ, ಲೋಭ, ಮೋಹ. ದೈನ್ಯ, ಜಂಭ, ನಿಂದೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತತ್ವಯುಕ್ತವಾದ ಬಾಧೆಗೀಡಾಗದಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಅಭಯಕೊಟ್ಟು ಸಂಚರಿಸುವ ಮುನಿಗೆ ಯಾವ ದೇಶಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದಲೂ ಭಯವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರವನ್ನು ತನ್ನ ಶರೀರದೊಳಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಮಾಡುವನು. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾದರೋ ಭಿಕ್ಷಾಟನದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಹವಿಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಚಿತಿಸ್ಥವಾದ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಶುದ್ಧನಾದ, ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪಾನುಸಾರ ಯುಕ್ತಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳ, ವಿಧಾನೋಕ್ತ ಪ್ರಕಾರ ಸನ್ಯಾಸಾಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ದ್ವಿಜನು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂತಾದುವಿಲ್ಲದ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನು ಆಶ್ರಯಸುವನು.[101]

ಇಂದಿನ ವರ್ಣಾಶ್ರಮದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯ

ಇಂದಿನ ಕಲಿಯುಗದ ವರ್ಣಾಶ್ರಮದ ವಿವರಣೆಯೂ ಇಂದು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಧ್ಯಮಾನಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಕವಾಗಿದೆ

ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಃ ಕ್ಷತ್ರಿಯಾ ವೈಶ್ಯಾಃ ಶೂದ್ರಾ ಧರ್ಮಪರಾಜ್ಮುಖಾಃ ।
ಘೋರೇ ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಾಪ್ತೇ ದ್ವಿಜಾ ವೇದಪರಾಜ್ಮುಖಾಃ ॥
ವ್ಯಾಜಧರ್ಮರತಾಸ್ಸರ್ವೇ ಅಸೂಯಾನಿರತಾಸ್ತಥಾ ।

---

[100] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

[101] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ವೃಥಾಽಹಂಕಾರದುಷ್ಟಾಶ್ಚ ಸತ್ಯಹೀನಾಶ್ಚ ಪಂಡಿತಾಃ ||
ಅಹಮೇವಾಧಿಕ ಇತಿ ಸರ್ವೇಽಪಿ ವಿವದಂತಿ ಚ|
ಅಧರ್ಮಲೋಲುಪಾಃ ಸರ್ವೇ ತಥಾ ವೈತಂಡಿಕಾ ನರಾಃ ||
ಅತಃ ಸ್ವಲ್ಪಾಯುಷಃ ಸರ್ವೇ ಭವಿಷ್ಯಂತಿ ಕಲೌ ಯುಗೇ |
ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಟ್ವಾನ್ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ನ ವಿದ್ಯಾಗ್ರಹಣಂ ದ್ವಿಜ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 41 ಶ್ಲೋಕ 30 ರಿಂದ 33

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಉಗ್ರಕಲಿಯುಗವು ಬಂದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯ ಮತ್ತು ಶೂದ್ರ ಇವರು ವಿಹಿತ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬಿಡುವರು. ದ್ವಿಜರು ವೇದವನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವರು. ಎಲ್ಲರೂ ಕಪಟ ಧರ್ಮಪರರು, ಹೊಟ್ಟೇ ಕಿಚ್ಚು ಪಡುವವರೂ ಆಗುವರು. ಪಂಡಿತರು ಸುಮ್ಮನೆ ಗರ್ವಪಡುತ್ತಾ ದುಷ್ಟರಾಗಿ ಸತ್ಯಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಡುವರು. ನಾನೇ ದೊಡ್ಡವನೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಜಗಳವಾಡುವರು. ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರೂ ಅಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿ ವಿತಂಡವಾದವನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಪಾಯುಸ್ಸುಳ್ಳವರಾಗುವರು. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಆಯುಸ್ಸೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದ್ವಿಜರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಪುನಃ ಅಧರ್ಮವೇ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು. ಸಕಲ ಪ್ರಜೆಗಳೂ ಪಾಪಕೃತ್ಯಮಾಡುತ್ತಾ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿ ಸಾಯುವರು. ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾದಿ ವರ್ಣಗಳು ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಜ್ಞರು, ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಪರರೂ ಆಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ದುಃಖದಿಂದ ಬಳಲುವರು. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಣದವರೂ ಶೂದ್ರರಿಗೆ ಸಮಾನರಾಗುವರು. ಉತ್ತಮರು ನೀಚರಾಗುವರು. ನೀಚರು ಉತ್ತಮರಾಗುವರು. ದೊರೆಗಳು ದ್ರವ್ಯಾಶೆಯಿಂದ ಅನ್ಯಾಯಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಕಂದಾಯ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಬಾಧೆಕೊಡುವರು. ದ್ವಿಜರು ಶೂದ್ರರ ಹೆಣವನ್ನು ಹೊರುವರು. ಗಂಡಂದಿರು ಪರಸ್ತ್ರೀಸಂಗಮಾಡುವವರಾಗಿ ಧರ್ಮಪತ್ನಿಯ ಸಂಗವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆಯನ್ನೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರೆಲ್ಲಾ ಗಂಡನನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸುವರು. ಎಲ್ಲರೂ ಪರಸ್ತ್ರೀಲೋಲುಪರು, ಪರದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವವರೂ ಆಗುವರು. ಭಯಂಕರ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಮೀನನ್ನು, ಮಾಂಸವನ್ನೂ ಸಹ ತಿಂದು ಜೀವಿಸುವರು. ಮೇಕೆ, ಕುರಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲುಕರೆಯುವರು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಪಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವರು. ಸಾಧುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚಿ ನಿಂದ ಅಸಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವರು. ನದೀತೀರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲುವೆಗಳನ್ನು ತೋಡಿ ಅದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವರು. ಭೂಮಿಯು ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವುದು. ಬಿತ್ತ (ನಟ್ಟ) ಬೀಜವು ಹಾಳಾಗುವುದು. ಹೆಂಗಸರು ಸೂಳೆಗಳಂತೆ ಲಾವಣ್ಯಗಳನ್ನು ಬಯಸುವರು. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಧರ್ಮವನ್ನು ಮಾರುವರು. ಹೆಂಗಸರು ದೇಹವನ್ನು ಮಾರುವರು. ಕೆಲವರು ವೇದವನ್ನು ಮಾರುವರು. ದ್ವಿಜರು ಶೂದ್ರ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವರು. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ದ್ರವ್ಯ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತರಾಗಿ ಸಾಧುಗಳ ಮತ್ತು ವಿಧವೆಯರ ಹಣವನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವರು. ವಿಹಿತವ್ರತಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮಾಚಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸುಮ್ಮನೆ ವಾದಮಾಡುವರು. ದ್ವಿಜರು ತಾಯಿತಂದೆಗಳ ಶ್ರಾದ್ಧ ಮುಂತಾದ ಕರ್ತವ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಜಂಭಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವರು. ನೀಚ ಮನುಷ್ಯರು ಅಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ದಾನಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲಿನ ಆಶೆಯಿಂದ ಗೋವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಸ್ನಾನಶೌಚಾಧಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀಚ ದ್ವಿಜರು ನಿಷಿದ್ಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಮಾಡುವರು. ಸಾಧುಗಳ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ದೂಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವರು. ಯಾವನ ಮನಸ್ಸೂ ವಿಷ್ಣು ಭಕ್ತಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಜರು ಯಾಗ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದುಷ್ಟರಾದ ರಾಜಭೃತ್ಯರು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ದ್ವಿಜರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಯಂಕರ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ವಿಹಿತ ದಾನಮಾಡು ವವರೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದ್ವಿಜರು ಪತಿತರಿಂದಲೂ ದಾನವನ್ನು

ಸ್ವೀಕರಿಸುವರು. ಕಲಿಯುಗದ ಮೊದಲನೆಯ ಪಾದದಲ್ಲಿಯೇ ಜನರು ಹರಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸುವರು. ಶೂದ್ರಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ವಿಧವೆ ಇವರ ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗುವರು. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಜರು ಶೂದ್ರರ ಅನ್ನವನ್ನು ಭೋಜನ ಮಾಡುವರು.[102]

ಅಧಮ ಪಾಷಂಡರು ದ್ವಿಜರ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಪರಿಗ್ರಹಿಸುವರು. ಕಾವಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನುಟ್ಟು, ಜಟಾಧಾರಿಗಳಾಗಿ, ಭಸ್ಮವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ವೇದೋಕ್ತವಾದ ಸನ್ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕುಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವರು. ಪಾಷಂಡರು ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೂದ್ರರು ದ್ವಿಜರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದ್ವಿಜರು ಕುಯುಕ್ತಿನಿರತರಾಗಿ ಸ್ವಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪರಾನ್ನ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಶೂದ್ರಧರ್ಮಗಳನ್ನೇ ಹೊಗಳುವರು. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ದುರಾತ್ಮರಾದ ಶೂದ್ರರು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಾಗುವರು. ಜನರು ಲಂಚದಿಂದ ಜೀವಿಸುವರು. ಅಧಮರಾದ ಪಾಷಂಡರು ಕಪಾಲಧಾರಿಗಳಾಗಿ ಭಿಕ್ಷುಗಳಾಗುವರು. ಶೂದ್ರರು ಉತ್ತಮಪೀಠದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧರ್ಮನಾಶಕರಾದ ದ್ವಿಜರಿಗೆ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುವರು. ಇವರು ಮತ್ತು ನಗ್ನರು ರಕ್ತವಸ್ತ್ರಧಾರಿಗಳೇ ಮುಂತಾಗಿ ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತರಾದ ಪಾಷಂಡಿಗಳು ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಯಶಃ ವೇದನಿಂದಕರು, ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಶಲರೂ ಆಗಿ ಕ್ಷುದ್ರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸುವರು. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಜನರು ಪ್ರಾಯಶಃ ಧರ್ಮನಾಶಕರಾಗುವರು. ಅಲ್ಪದ್ರವ್ಯವಂತರು ಸಾಧುವೇಷವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವವರೂ ಆಗಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ದೂಷಿತರಾಗುವರು. ನೀಚ ಮನುಷ್ಯರು. ಪರದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವವರು, ಪರದನ ಪ್ರತಿಗ್ರಹನಿರತರು (ಪರದನ ದಾನ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಿಂತವರು), ಲೋಕಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ಮಾರಿ ಅಪಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ಪರದೂಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರು, ಭಯಂಕರರು, ದಯಾಧರ್ಮವಿಲ್ಲದವರೂ ಆಗಿ ವಿಶ್ವಾಸಘಾತಕರಾಗುವರು. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಅಧರ್ಮಬಂಧುಗಳಾಗುವರು. ಆಗ ಜನರಿಗೆ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಪೂರ್ಣಾಯುಸ್ಸು, ಭಯಂಕರ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಕನ್ಯೆಯು ಪ್ರಸವಿಸುವಳು. ಏಳು ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಯೌವನವು, ಆಮೇಲೆ ಮುದಿತನವು.[103]

ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ವಿಹಿತಕರ್ಮವನ್ನು ಬಿಡುವರು. ಉಪಕಾರವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಾತ್ಯಂತರದವರ ಧರ್ಮವನ್ನವಲಂಬಿಸುವರು. ದ್ವಿಜರು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಿಕ್ಷೆಗಾರರಾಗುವರು. ಜನರು ಇತರರಿಗೆ ಅವಮಾನಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಆಸಕ್ತರಾಗುವರು. ಪರಗೃಹದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡುವರು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ದೂಷಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಟಿಸುವರು. ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಮಕ್ಕಳು ಇವರುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಂದಿಸುವರು. ಬಾಯಿಂದ ಧರ್ಮ ಹೇಳುವರು; ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಾಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವರು. ಹಣ, ವಿದ್ಯೆ ವಯಸ್ಸು ಇವುಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿ ಸಕಲದುಃಖ ನಿರತರಾಗುವರು. ರೋಗ, ಕಳ್ಳರು, ಕ್ಷಾಮ, ಇವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುವರು. ಅತ್ಯಂತ ವಂಚಕರಾಗುವರು. ಇವರು ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳೆಯುವರು. ಪಾಪಿಷ್ಠರು ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗ ಪ್ರವರ್ತಕರನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವರು. ಶೂದ್ರರು ಭಿಕ್ಷಾಟನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವರು. ಅವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ದ್ವಿಜರು ಮಾಡುವರು. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯ, ಗುರು, ಮಗ ತಂದೆ, ಹೆಂಡತಿ, ಗಂಡ ಇವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಧನಿಕರೂ ಸಹ ಯಾಚಕರಾಗುವರು. ನಿಷಿದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರುವುದರಲ್ಲಿ

[102] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

[103] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಆಸಕ್ತರಾಗಿ ಅಗಮ್ಯಾಗಮನ[104] ಮಾಡುತ್ತಾ ವೇದದೂಷಕರು ಮತ್ತು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಂದಕರೂ ಆಗುವರು. ದ್ವಿಜರು ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅರ್ಹರಾಗಿ ಶೂದ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸುವರು.[105]

ಮಳೆಯಿಲ್ಲದೇ ಭಯಪಟ್ಟು ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವರು. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಭಯಪಟ್ಟು ಮುನಿಗಳಂತೆ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು, ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ ಕೊಳ್ಳುವರು. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬೆಳೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ದುಃಖಪಟ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಕಾಮಪೀಡಿತರು, ಗಿಡ್ಡಾದ ದೇಹವುಳ್ಳವರು, ಲೋಭಿಗಳು, ಅಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರತರೂ ಆಗುವರು. ಎಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಪಭಾಗ್ಯರು. ಬಹು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವರು. ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ದೇಹಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ವೇಶ್ಯೆಯರಂತೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿ ಗಂಡನ ಮಾತನ್ನು ಅನಾದರಮಾಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾ ದುರ್ನಡತೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ದುಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡುವರು. ಕುಲಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರುಷರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ವೃತ್ತರಾಗುವರು.[106] ಕಳ್ಳಕಾಕರಭೀತಿಯಿಂದ ಕಾಷ್ಠ[107] ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಜನರು ಕ್ಷಾಮ, ತೆರಿಗೆ ಕಂದಾಯ ಇವುಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂಸೆಪಡುತ್ತಾ ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ ಇವುಗಳು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವರು. ಜನರು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಬಂಧುಗಳಂತೆ ನಟಿಸುವರು. ದ್ವಿಜರು ಯಜ್ಞಗಳನ್ನೂ ಹೋಮವನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಕಲಿಯು ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿರುವನೆಂದು ವಿವೇಚನಶೀಲರು ಊಹೆಮಾಡಬೇಕು. ಕಲಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದಾಗ ಅಧರ್ಮವು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಜನರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣವುಂಟಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಸಕಲಧರ್ಮಗಳೂ ನಷ್ಟವಾದಾಗ ಜಗತ್ತೇ ಐಶ್ವರ್ಯರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ.[108]

ಧರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪಾಷಂಡರ / ಮ್ಲೇಚ್ಛರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪಾಷಂಡರು ಎಂದರೆ ಸುಳ್ಳು ಸಿದ್ಧಾಂತಿಗಳು, ನಾಸ್ತಿಕರು, ವಂಚಕರು, ನಿರ್ಬಯರು, ಕಪಟಿಗಳು, ಧರ್ಮದ್ರೋಹಿಗಳು, ಅಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಂಥ ಎಂದು ಅರ್ಥವಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮ್ಲೇಚ್ಛರು ಎಂದರೆ ವಿದೇಶಿಯನು, ಅನಾಗರೀಕನು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಆದರೆ ಬೌದ್ಧಾಯನ ಸೂತ್ರಗಳು ಮ್ಲೇಚ್ಛರ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಇಂದು ಹಿಂದುಗಳಲ್ಲೇ ಅನೇಕ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಬೌದ್ಧಾಯನ ಸೂತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮ್ಲೇಚ್ಛರು ಎಂದರೆ, "ಗೋಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ವಿರೋಧಾಭಾಸದ ಹೇಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರು ಅಥವಾ ಸದಾಚಾರ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವವರು" ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಗ್ವಾಲಿಯರ್ ನಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಶಾಸನಗಳಿಂದ ಮ್ಲೇಚ್ಛರು ಎಂದರೆ ಅರಬ್ಬಿನಿಂದ ಬಂದ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮ್ಲೇಚ್ಛರು ಎಂದರೆ ಅನಾಗರಿಕ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿದೇಶಿ; ಪಾಪಿ, ದುಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ; ವಿದೇಶಿ

---

104 ಅಗಮ್ಯಾಗಮನ ಎಂದರೆ ಕೂಡಬಾರದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕೂಡುವುದು, ಅಗಮ್ಯಗಮನ ಎಂದರೆ ಹೋಗಬಾರದ ಕಡೆ ಹೋಗುವುದು

105 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

106 ಕನ್ನಡ ಶಬ್ದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ದುರ್ವೃತ್ತ ಎಂದರೆ, ದುರಾಚಾರ, ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗುವರು

107 ಇದು ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣ ಅನುವಾದಕರಾದ ಮಹಾ ವಿದ್ವಾನ್, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರಂ ವಾಸುದೇವಾಚಾರ್ಯ ರವಾರು ಬರೆದಿರುವ ಶಬ್ದ ಇದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಶಬ್ದಾರ್ಥವಾದರೆ ಕಾಷ್ಠ ಎಂದರೆ ಮರದ ತುಂಡು, ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಸೌದೆ, ಚಿಲಕ, ಮೊಳೆ, ಕೀಲು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕಾಷ್ಠ ಎಂದರೆ ಶೋಚನೀಯ; ಬಲವಂತದ, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ; ಹಾನಿಕಾರಕ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ನೀಡುವುದು ಒಳಿತು.

108 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಅಥವಾ ಅನಾಗರಿಕ ಮಾತು ಆಡುವವ, ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿ, ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅನಾಗರಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು; ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು.

ಧರ್ಮಕಾರ್ಯೇ ರತಂ ಚೈವ ವೃಥಾ ವಿಶ್ರಂಭಿಷೋ ಜನಾಃ |
ಭವಿಷ್ಯಂತಿ ಕಲೌ ಪ್ರಾಪ್ತೇ ರಾಜಾನೋ ಮ್ಲೇಚ್ಛಜಾತಯಃ ॥ ೨೦॥
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 41 ಶ್ಲೋಕ 70

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಜನರು ಧರ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದವನನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವರು. ತುರುಷ್ಕ ಮುಂತಾದ ಮ್ಲೇಚ್ಛ ಜಾತಿಯವರು ರಾಜರಾಗುವರು.

ವಿಧ್ಯಾರ್ಜನೆ ವಿಧ್ಯಾ ಬೋಧನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಾಜಕಾರಣ ಸಲ್ಲದು

ಕ್ಷತ್ರಿಯಾಣಾಮಯಂ ಧರ್ಮೋ ಯತ್ಪ್ರಜಾಪರಿಪಾಲನಂ ॥
ವಧಶ್ಚ ಧರ್ಮಯುದ್ಧೇನ ಸ್ವರಾಜ್ಯಪರಿಪಂಥಿನಾಂ ।
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ -ಅಧ್ಯಾಯ 46 ಶ್ಲೋಕ 80-81

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಜಾರಕ್ಷಣೆ, ತನ್ನ ರಾಜ್ಯಭಾರಕ್ಕೆ ವಿಘ್ನಕಾರಿಗಳನ್ನು ಧರ್ಮಯುದ್ಧಮಾಡಿ ಸಂಹರಿಸುವುದು ಕ್ಷತ್ರಿಯರಿಗೆ ಧರ್ಮವಾದುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಸಾರವೆಂಬ ನದಿಯನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯೆಂಬ ದೋಣಿಯಿಂದ ದಾಟಬೇಕು

ರೂಪಕೂಲಾಂ ಮನಃ ಸ್ರೋತಾಂ ಸ್ಪರ್ಶದ್ವೀಪಾಂ ರಸಾವಹಾಂ |
ಗಂಧಪಂಕಾಂ ಶಬ್ದ ಜಲಾಂ ಸ್ವರ್ಗಮಾರ್ಗದುರಾರುಹಾಂ ||
ಕ್ಷಮಾರಿತ್ರಾಂ ಸತ್ಯಮಯೀಂ ಧರ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯಕರಾಕರಾಂ |
ತ್ಯಾಗವಾತಾಧ್ವಗಾಂ ಶೀಘ್ರಾಂ ಬುದ್ಧಿನಾವಂ ನದೀಂ ತರೇತ್
ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 60 ಶ್ಲೋಕ 74-75

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರೂಪವೆಂಬ ದಡ, ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಹರಿಯುವಿಕೆ, (ಸ್ರವಣ) ಸ್ಪರ್ಶವೆಂಬ ದ್ವೀಪ, ರಸವೆಂಬ ಮೀನು, ಗಂಧವೆಂಬ ಕೆಸರು, ಶಬ್ದವೆಂಬ ನೀರು ಸ್ವರ್ಗದ ದಾರಿಯೆಂಬ ದುರ್ಗವು, ಕ್ಷಮೆಯೆಂಬ ಹುಟ್ಟು (ದೋಣಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಕೋಲು) ಇವುಗಳುಳ್ಳ ಸತ್ಯಮಯವು, ಸ್ಥಿರ ಧರ್ಮ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಆಶ್ರಯವು, ತ್ಯಾಗವೆಂಬ ವಾಯುಮಾರ್ಗವುಳ್ಳುದು, ವೇಗವುಳ್ಳದೂ ಆಗಿರುವ ಈ ಸಂಸಾರವೆಂಬ ನದಿಯನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯೆಂಬ ದೋಣಿಯಿಂದ ದಾಟಬೇಕು.

ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ ತೊರೆ

ಮೂರ್ತಿ, ಶಿಲೆ, ಕಲ್ಲು, ಇದು ಭೂಗರ್ಭದಿಂದ ಉದಯವಾದದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಖನಿಜ ಅಂಶಗಳು ಇವೆ, ಇದರ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ನೀರು ಬಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಿಲೀಂದ್ರ (ಪಾಚಿ) ಕಟ್ಟುವುದು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಪಾಚಿಯಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ಇವನ್ನ ಮನಗಂಡು ವಿಧ್ವಾಂಸರು ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆ ಅಭಿಷೇಕ ತೀರ್ಥ ಸ್ವೀಕಾರ ಸಂಪ್ರಧಾಯಗಳು ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಸಾಲಿಗ್ರಾಮದ ಹತ್ತಿರ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಆಗುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆ ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ ಅಷ್ಟೇ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ ಎಂಬ ಕರ್ಮ ಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯೇ ಮುಖ್ಯವೆಂಬ ಜ್ಞಾನಯೋಗ (ವಿದ್ಯಾ ಅಧ್ಯಯನ ಯೋಗ). ಹೀಗೆ ಹಲವು ಯೋಗದ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತ ಸತ್ಯದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವ ಈ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವು ಸರ್ವ ಯೋಗಕ್ಕೂ ಉನ್ನತ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಿಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ನೀನು ದೈವಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡಲ್ಲಿ ನೀನು ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೈವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀಯೇ, ನೀನು ಕಂಡದ್ದೇ ದೇವರು ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ದೇವರಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುವುದು ನಿನಗೆ ನಿನ್ನ ದೇವರಲ್ಲೂ ಆತ್ಮ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಿನಗೆ ನಿನ್ನ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಕರ್ಮ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ಜ್ಞಾನ ವಿಶೇಷಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೋ ಆಗ ನೀನು ಯಾರನ್ನೂ ಯಾವುದನ್ನೂ ದ್ವೇಶಿಸಲಾರೆ. ಆತ್ಮ ತೃಪ್ತಿ ಎಂದರೆ ನಿನಗೆ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವ ತೃಪ್ತ ಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದೋ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಏಳನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗುವುದೊ ಆಗ ನೀನು ಸರ್ವವನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಭಾವದಿಂದ ನೋಡುವೆ ನಿನಗೆ ಮಧ, ಮತ್ಸರ, ಆಕ್ರೋಶ, ಅಸೂಯೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು. ಇಂದು ನಾವು ಕೆಲವು ಅಭ್ರಹಾಮಿಕ್ ಪಂಥದವರನ್ನ ಹಿಂದು ದ್ವೇಶಿಗಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಅವರ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗವಿಲ್ಲ, ಹೆಸರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವನೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುವುದು, ಅವರ ದೇವನ ಅನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಧರ್ಮ ಪಾಲನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದವರಿಗೆ ಯಾವ ಇಂದ್ರಿಯವೂ ಜಾಗೃತಿ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. "ನಿನ್ನ ನೆರೆಯವರನ್ನು ನಿನ್ನಂತೆಯೇ ಪ್ರೀತಿಸು" ಎಂಬ ಒಳಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಮತ್ಸರ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲಿಫ್ ಲಾಮ್ ಮೀಮ್ ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಟ್ಟಡಗಳು ನೆಲಸಮ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಬಿಡಿ ಅದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಹರಣ ಕರ್ಮವೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಹಿಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಶೋಧನೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಂತನೆ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಆಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಿಂದುವೂ ಜಗದ್ಗುರುವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ವೇದಾಂತ ಹೇಳುತ್ತದೆ, "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು (ದೇಹವನ್ನು) ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇತರ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು, ಅದುವೇ ನಿಜವಾದ ಕಾನೂನು". ಮೇಲಾಗಿ ಹಿಂದು ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರುವ, ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರುವ ಸರ್ಪ, ನಾಗರಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಶುದ್ದೀಕರಣದ ಎರಡು ನಾಡಿಯ ಚಿಹ್ನೆ, ದೇವರ ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಪ್ರಥಮ ಪೂಜಕನಾದ ಗಣೇಶನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಶುದ್ದೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯವರೆಗೂ ತುಂಬುವ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ. ಉಸಿರಾಟ ಹಿಂದಿನಿಂದ (ಸುಷುಮ್ನದಲ್ಲಿ) ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನಿಂದ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ಮುಖೇನ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ಶಂಖವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಶಬ್ದಾಕಾರವಾಗಿ ತೋರಿಸುವ ಅಥವಾ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಾಗಿ ತೋರುವ, ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಮಲವನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರವಾಗಿ ತೋರುವ, ಗದೆಯನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ಐಕ್ಯತೆಯ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ತೋರುವ, ದೇವರ ಆಸೀನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರ ಜಾಗೃತಿಯತ್ತ ಬಿಂಬಿಸುವ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಗೆ ವೈದ್ಯತೆಯ ಜಲವನ್ನು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಕಳಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಕರೆ ನೀಡುವ, ಹಸ್ತಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತೋರುವ, ಎಡಗೈಯಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರದಿಂದ ಮದ್ಯದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ, ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ

ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮದವೆತ್ತ ಆನೆಯನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ಅಂತಹ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಗಣಪತಿಯು ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಇರುವನು ಒಮ್ಮೆ ಚಿಂತಿಸಿ ನೋಡು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ.

ಆಂಜನೇಯ ಅಂಜನಾ (ಕಣ್ಣು) ದೇವಿಯ ಪುತ್ರ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ ವಾಯು (ವಾಯು ಪುತ್ರ) ಅಂತಹ ವಾಯು ದೇವ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹಾರುವನು ಅವನನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಹೇಗೆ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವವನೇ, ಈತ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ಪರ್ವತವನ್ನೇ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಅಂದರೆ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಜೀವಾಂಶ ಇದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಸಂಜೀವಿನಿ ಪರ್ವತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಅಂತಹ ಎಡಗೈ ಅಂಗೈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವ ಬಿಂದುವಿದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ಎಡಗೈಯಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆ ಇದೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪ್ರಚಂಡ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಶಾಖವಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಶಾಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವೂ ಅನೇಕ ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇದು ಅತಿಯಾದ ಶಾಖವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದರಿಂದ, ಶಿವನ ಮೇಲೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವ ತಾಯಿ ಕಾಳಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಶಕ್ತಿರೂಪಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನ ಮೇಲೆ ಆಧಿಪತ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಶಿವನು ಆರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದ ಅರ್ಥವುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದು ಅವನ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಂತಿದೆ ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಯೋಗದ (ಉಸಿರಾಟದ) ಮೇಲೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಯ ಆಧಾರ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಾಗಿದೆ. ಅರ್ದನಾರೀಶ್ವರ ಎಂಬ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸಮ್ಮಿಲನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ತಳಿ ವಿಜ್ಞಾನದ (ಜೇನಿಟಿಕ್) ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲಸದ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆನುವಂಶಿಕ ರಚನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣ,(ಉಸಿರು) ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಆನುವಂಶಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ವೇದದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ವೇದದಲ್ಲಿ ನಿರಾಕಾರ ಸ್ವರೂಪ ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂದರೆ, ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ರೂಪಕವಾದ ಹರಿವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮುಖೇನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂತಲೂ ಹೇಳಿದೆ. ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಪುರುಷನನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಂತೆ ಇಂದ್ರ, ವಾಯು, ಇತ್ಯಾದಿ ದೇವತೆಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ ಇದೆ. ಶತಪಥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿಯೂ ಐತರೇಯ ಆರಣ್ಯಕದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆಯ ವಿಷಯಕವಾದ ವಾಕ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಗೌತಮ ಧರ್ಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯಗಳ ಮತ್ತು ದೇವತಾ ಪೂಜೆಗಳ ವಿಷಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಭೋದಾಯನ ಗೃಹ್ಯ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆಯ ವಿಷಯ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೇವತೆಗಳ ವರ್ಣನೆ ಬಂಧಿದೆ. ರಾಮಾಯಣದಿಂದ ಲಂಕೆಯಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯಗಳಿದ್ದುವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಪಾಣಿನಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆ ಇದ್ದಿರಬೇಕೆಂದು ಆತನ ಗ್ರಂಥದ ಆಧಾರದಿಂದ ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೌಟಲ್ಯನ "ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ"ದಲ್ಲಿ ನಗರ ನಿರ್ಮಾಣ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುವಾಗ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ನಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಮನುಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇವೇ ರೀತಿ ದೇವತಾರ್ಚನೆ, ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ, ದೇವಾಲಯಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಸ್ಥಿತಿಲಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೊಬ್ಬನು ಇರುವನೆಂದೂ, ಆತನನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಪೂಜಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸಾರಿದವು. ನಿರಾಕಾರನೂ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತನೂ ಆದ ಅಂಥ ಭಗನಂತನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಭಗವಂತನ ಅನಂತ

ಗುಣಗಳೂ ಅವರವರ ಭಾವನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಧ್ಯಾನಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜನಗಳು ಪೂಜಿಸಬಹುದೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದರು. ಅದರಂತೆಯೇ "ಅಜ್ಞಾನಾಂ ಭಾವನಾರ್ಥಾಯ ಪ್ರತಿಮಾಃ ಪರಿಕಲ್ಪಿತಾಃ" ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಮರಳು, ಮಣ್ಣು ಮರ, ಕಲ್ಲು, ಲೋಹ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದರಿಂದಲಾದರೂ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮರಳು, ಮಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದುವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿದ್ದು ಪೂಜೆಯಾದ ನಂತರ ವಿಸರ್ಜಿಸತಕ್ಕುವು. ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿದವುಗಳನ್ನು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸದಾ ಪೂಜಿಸಬಹುದು. ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಿಗ್ರಹಗಳು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕವು. ಲೋಹಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದುವು ಉತ್ಸವಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕುವು. ವಿಗ್ರಹ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲೋಹಗಳು ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸತ್ಯ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದಿಂದಲೂ ತ್ರೇತಾ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯಿಂದಲೂ, ದ್ವಾಪರದಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದಿಂದಲೂ, ಕಲಿ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪಂಚಲೋಹದಿಂದಲೂ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ತರದ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಗೂ ಒಂದೊಂದು ಫಲವನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಬಲವನ್ನೂ ಜಯವನ್ನೂ ಆಯುಸ್ಸನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು. ತಾಮ್ರದ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಪುತ್ರ ಪೌತ್ರರನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುವುದು. ಬೆಳ್ಳಿಯ ವಿಗ್ರಹವು ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಚಿನ್ನದ ವಿಗೃಹವು ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೀಯುವುದು. ರತ್ನಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಿಗ್ರಹವು ಮಂಗಳವನ್ನು ಬೀರುವುದು.

ದೇವರನ್ನು "ದೇವರೆ" ಎಂದು ಕೂಗುವ ವಿಧಾನ ಬಾಷೆಗೊಂದರಂತೆ ಇರುವಾಗ ಸುಮಾರು ೪೨೦೦[109] ಮತಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ, ೧೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಗದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗಗಳಿರುವಾಗ, ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ಸ್ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ೩೭ ಕೋಟಿ ಜನ ೯೦ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಪ್ರಪಂಚದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೫ ಇದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ೭೦೦೦ ಭಾಷೆಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ೫೦೦೦ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿವೆ.[110] ನಾವು ಕಂಡ ೫೦ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ವಿಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇನ್ನು ಸುಮಾರು ೬೯೫೦ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೇಗೆ ಕೂಗ ಬಹುದು ಯೋಚಿಸಿ. ೪೨೦೦ ಮತಗಳಲ್ಲಿ ಎಸ್ಟು ದೇವರಿದ್ದಾರೆ ಯೋಚಿಸಿ.

ದೇವರನ್ನು ಕಂಡ ಋಷಿಗಳು, ಮಹನೀಯರು, ಮಹಾತ್ಮರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವದಕ್ಕೆಂದು ಆ ದೇವರಿಗೆ ಕಲವು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಹೆಸರುಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವದಿಲ್ಲ; ಬಗೆ ಬಗೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಭಕ್ತರು ಯಾವ ಯಾವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಮೊದಲು ಕರದರೋ ಅವರವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಆಯಾ ಹೆಸರನ್ನೇ ಆ ದೇವದೇವನಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ ಬೇರೆಬೇರೆಯ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳ ಶಿಷ್ಯರು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಹಸರುಗಳಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕರೆದರೆ, ತಮ್ಮ ಮೂಲಗುರುಗಳು ಕರೆದ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಕರೆಯುವದು ಅವರವರಿಗೆ ಮಚ್ಚಿಗೆಯಾದರೆ, ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಪಾನಿ ಎಂದು ಹೆಸರು, ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ ತಣ್ಣಿ ಎಂದು ಹಸರು, ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ವಾರಿ ಎಂದು ಹೆಸರು; ಆದರೆ ಜನರು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಿರುವದು ನೀರೆಂಬ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವನ್ನೇ. ಹೀಗೆಯೇ ಬೇರೆಬೇರೆಯ ಮತದವರು ಒಬ್ಬನೇ ದೇವರಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆಯ ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವರು. ದೇವರು ಒಬ್ಬನೇ ಆದರೂ ಆತನ ಗುಣಗಳು ಅನಂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತದ:-

[109]https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_religions_and_spiritual_traditions

[110]https://www.un.org/development/desa/indigenouspeoples/mandated-areas1/culture.html

ಯಾನಿ ನಾಮಾನಿ ಗೌಣಾನಿ ವಿಖ್ಯಾತಾನಿ ಮಹಾತ್ಮನಃ |
ಋಷಿಭಿಃ ಪರಿಗೀತಾನಿ ತಾನಿ ವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಭೂತಯೇ ||

ವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಹಾತ್ಮನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಗೆ ಗುಣಸಂಬಂಧದಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಹೆಸರುಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವವೋ ಯಾವದನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಹಾಡಿ ಹೊಗಳಿರುತ್ತಾರೋ ಅಂಥವುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವೆನು. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗ ಅಭ್ಯುದಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನಿವಾರ ಉಪನಯನ ಬಗ್ಗೆಗೊಂದಲ ಬೇಡ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರಸರಸ್ವತೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಜನಿವಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, "ಜನಿವಾರವೆಂಬುದು ದ್ವಿಜರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನೂ ಭರತ ಖಂಡದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬಾವುಟ. ಜನಿವಾರಕ್ಕೆ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವು ಬಂದಿರುವದು ಬರಿಯ ನೂಲನಿಂದಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೂ ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ಭಾವನೆಯಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಭಾವನೆಯು ಮೂಡುವದಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುವದಕ್ಕೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವದಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಉಪಾಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ದಾನಕ್ಕೂ ಧಾರಣೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಕೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ".

ಜನಿವಾರ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಅಕ್ಷರ ರೀತ್ಯ ಅನುವಾದಿಸಿದರೆ "ದುಷ್ಟ ಮನುಷ್ಯತ್ವದ ನಿಷೇದದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಸೇರುವುದು". ಜನಿವಾರ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ದುಷ್ಟತನವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಗುರುವನ್ನು ಸೇರುವುದು ಎಂದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕವಿದೆ

ಯಜ್ಞೋಪವೀತಮ್ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಮ್ ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್
ಸಹಜಮ್ ಪುರಸ್ಥಾತ್ ಆಯುಷ್ಯಮ್ ಅಗ್ರಯಂ
ಪ್ರತಿ ಮುಂಚ ಶುಭ್ರಮ್ ಭಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದುಷ್ಟ ಮನುಷ್ಯತ್ವದ ನಿಷೇದದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಸೇರುವುದು, ರಕ್ಷಿಸುವ ಹೊಳಪಿನ ಕಲ್ಯಾಣ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮೂರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಪೋಷಿಸುವ ತಾಯಿ (ಚಕ್ರಗಳು) ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆದ ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾಳೆ, ನೀರಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ವೈದ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಧ್ಯಾನ, ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆದು ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಜೀವನವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಹೊಳೆಯುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ರೂಪವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. (ಇದು ಪರ ವಿದ್ಯೆ ಮುಖಾಂತರ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಭಾವಾರ್ಥ)

ವಿದ್ವಾಂಸರು ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಅದು ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಹೀಗಿದೆ, "ಯಜ್ಞೋಪವೀತ' ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು, ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು ಬ್ರಹ್ಮನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು (ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಮಾನ) ಇದು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ನೀಡತಕ್ಕದ್ದು, ಶುದ್ಧವಾದುದು. ಶುಭ್ರವಾದದ್ದು.

ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣೆಗೆ ಮೊದಲು ಹುಡುಗನಿಗೆ ಪೀತವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೌಂಜಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಮೌಂಜಿ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ನಡುಕಟ್ಟು ಈ

ಪದದಿಂದಲೇ ಉಪನಯನಕ್ಕೆ "ಮುಂಜಿ' ಎಂದೂ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಧಾರಣೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಅವಧಿಯ ಪಾಲನೆಯ ಸಂಕೇತ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅಂಥ ಭಾವನೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಲಿ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೌಂಜಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತಾರೆ. ಈ ಕಲ್ಪನೆ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲಸಲಿ ಎಂದೇ ಉಡಿದಾರ ತೊಡಿಸುವ ಕರ್ಮ. ಇದೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹದ ಸೂಚನೆ. ಅರಿಸಿನದ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆಗೂ ಒಂದು ಅರ್ಥವುಂಟು. ಅರಿಸಿನದಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಉಡಿಸಿದ ಪಂಚೆ ಇದೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಶುಭ್ರ ವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವನ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಆಚರಣೆಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಈ ತಂತ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಮಂತ್ರೊಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತವೆ. ಯಜ್ಞೋಪವೀತದ ಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಹುಡುಗನಿಗೆ "ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶ' ವನ್ನು ಮಾಡುತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ 2ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಹುಡುಗನು ತಾಯಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರು ಯಾರು ತನಗೆ ಊಟ ಹಾಕುತ್ತಾರೋ ಅವರೆಲ್ಲ ಮಾತೃ ಸ್ವರೂಪರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಬಳೆಯಲಿ ಎಂಬುದೇ ಮಾತೃಭೋಜನದ ಸಂಕೇತವು.

ಉಪನಯನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 3 ಎಳೆಯ ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮ ಗಂಟು ಇರುವ ಜನಿವಾರ ಹಲವರು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವಕರ್ಮರಲ್ಲಿ 5 ಎಳೆ ಯುಳ್ಳ ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮ ಗಂಟು ಇರುವ ಜನಿವಾರ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಳೆಗಳು ಪಂಚ ವಾಯುಗಳ – ಪಂಚಭೂತಗಳ – ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಕೇತ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲು ಅವನಿಗೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಸದಾ ನೆನಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಂತರ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ನಾಂದಿಗಳು ಎಂದು ಪಿತೃಗಳನ್ನು/ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಿದೆ ಆಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮಗಂಟು ಇರುವ ಮೂರು ಎಳೆ ಅಥವಾ ಐದು ಎಳೆ ಜನಿವಾರ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನೂ ನೆನಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಂತರ ನಾಗವಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲಿ ಗೃಹಸ್ತನಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಟು ಉಳ್ಳ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ನೆನಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರಸರಸ್ವತೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ "ಜನಿವಾರವೆಂಬುದು ದ್ವಿಜರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನೂ ಭರತ ಖಂಡದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬಾವುಟ" ಎಂಬುದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೇಲಿನ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ಕೆಳಬಾಗಕ್ಕೂ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ಅಂದರೆ ಎಡ ಭುಜದ ಮೇಲೆ, ಬಲ ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ದರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ತರ್ಪಣ ಬಿಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಉಲ್ಟಾ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪವಿತ್ರ ಉದ್ದೇಶ ತರ್ಪಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಉಸಿರು ಎಳೆಯ ಬೇಡ ಎಂಬುದಾಗಿರಬಹುದು.

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರಸರಸ್ವತೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ತಾವುಗಳು ಭರತ ಖಂಡದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪಾಲಕರು, ಭರತಖಂಡದ ಯಷಿಗಳು ಕೂಡಿಹಾಕಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಬೀಗದ ಕೈ ತಮಲ್ಲಿದೆ. ಅದನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಬೇಡಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯಗೊಡಬೇಡಿರಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಕಡೆಗೆ, ವೇದದ ಕಡೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರ ಆಚಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಕಡೆಗೆ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿರಿ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಉಪನಯನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿರಿ. ದೊರೆತಷ್ಟು ವಿರಾಮಕಾಲದಲ್ಲ ನೀವೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಾಗ್ಮಯದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ದ್ವಿಜರಲ್ಲದವರಿಗೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸವಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿರಿ".

ಉಪಾಕರ್ಮ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಉಪಾಕರ್ಮವೆಂದರೆ ಆ ದಿವಸ ಋಷಿಪೂಜೆ ಮಾಡುವದು, ಯಜ್ಞೋಪವೀತದ ದಾನಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದು, ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಗಾಯತ್ರೀಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವದು, ಇಷ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ವೇದದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು

ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವರು ಇದುವರೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ವೇದಗಳು ವೀರ್ಯವತ್ತಾಗಲಿ ಎಂದು, ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ಅಧ್ಯಯನವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದಾನೊಂದು ಸಂಸ್ಕಾರವದು. ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವ ದಿನ .... ಮಿಕ್ಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮಡಿಯನ್ನುಟ್ಟು ಅನುಷ್ಠಾನಮಾಡಬೇಕು. ಗಾಯತ್ರಿಯು ವೇದಮಾತೆಯು; ಆಕೆಯ ಅನುಗ್ರಹವಾದರೆ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಳಗುಟ್ಟು ವಶವಾಗುವದು.

ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅದರ ಪರ ವಿದ್ಯೆ ಅನುಸಾರ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರುವ ಅರ್ಥ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ॥
ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ।
ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ಘನನರೂಪವಲ್ಲದ, ಘರ್ಜಿಸುವ, ಹೊಳೆಯುವ ಕಿರಣವುಳ್ಳ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ದೈವಿಕ ಆಸ್ತಿಯಾದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಓಂ ಮೂಲವನ್ನು ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವೆನು ಪೋಷಿಸುವೆನು.

ಜನಿವಾರದಲ್ಲಿನ ಮೊದಲ ಮೂರು ಗಂಟು ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ನಮ್ಮ ಗುರು, ಗುರುಕುಲ, ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ, ಈ ಮೂರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಮೂರು ಗಂಟು, ನಮ್ಮ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಕೊಡುಗೆ, ನಮ್ಮ ಮಾನವ, ಪಶು ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿ, ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಶಕ್ಕೆ ಇರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೀಗೆ ಮೂರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಮೂರು ಗಂಟು ಸಂಸಾರ ಜೀವನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ನಮ್ಮ ದಾನ ಧರ್ಮಾಧಿಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೀಗೆ ಒಂಭತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಜನಿವಾರ ಸದಾ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಐದು ಎಳೆ ಜನಿವಾರ ಹಾಕುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಮೊದಲ ಐದು ಎಳೆ ಪಂಚ ವಾಯು ಸ್ವಾಧೀನದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ನಂತರ ಐದು ಎಳೆ ಪಂಚ ಭೂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನದಿ ಒದಗಿ ಬರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ನಂತರದ ಐದು ಎಳೆಗಳು ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂಬುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕಲ ದೇಹದ ಮಹಿಮೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರಿಂದ ವಚನಕಾರರವರೆಗೆ ಭೋದಿಸಿದ್ದೂ ಗೋಪ್ಯ ಅಂಶ

ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ ಎಂದು ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಭೋದಿಸಿದ್ದಾರೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರಸರಸ್ವತೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳು, "ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಬೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಈ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವರು : "ದೇಹೋ ದೇವಾಲಯಃ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ಜೀವೋ ದೇವಃ ಸನಾತನಃ ತ್ಯಜೇದಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಮಾಲ್ಯಂ ಸೋಽಹಂಭಾವೇನ ಪೂಜಯೇತ್॥" ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯವು, ಜೀವನೇ ಸನಾತನನಾದ ದೇವನು : ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ನಿರ್ಮಾಲ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು, ಆತನೇ ನಾನೆಂಬ ಬಾವದಿಂದ ಪೂಜೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇದರ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥವು. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯಾವ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿದೆಯೋ ತಿಳಿಯದು; ಆದರೆ ಇದರ ವ್ಯಾಪಕತೆಯು ಮಾತ್ರ ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಸೇತುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಿಮಾಚಲದವರೆಗೂ ಇದೆ.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಪಾದವು ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ದೇಹವನ್ನು ದೇವಾಲಯವೆಂದು ತಿಳಿಯುವಾತನು ಅದು ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುವಂತೆ ಅಂತಃಶುದ್ಧಿ

ಬಹಿಃಶುದ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸ್ನಾನ, ಜಪ, ತಪ-ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ ಪುಷ್ಠಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತೆಯೂ ತನ್ನ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮನಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಕೂ ಇರುವ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಬೇಕು; ಸಾತ್ತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು, ಇವುಗಳಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಳಪುಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದವರಿಗೆ ಕೂಡ ಪರಮೇಶ್ವರನ ನೆನಪುಬರುವಂತೆ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ಪ್ರಸಾದವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಂಧಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ಭಗವನ್ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದಲೂ ದಿನದಿನವೂ ಒಗೆದು ಮಡಿಮಾಡಿ ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವ ವಸ್ತಗಳಿಂದಲೂ ತನ್ನ ಹೊರಗನ್ನು ದೇವಮಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೇಹವು ದೇವಾಲಯವೆಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದೇಹವು ಮಾತ್ರ ದೇವಾಲಯವೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರುವದಿಲ್ಲ, ಮಿಕ್ಕವರ ದೇಹವೂ ದೇವಾಲಯವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ದೇವಾಲಯದಂತೆ ಭಾವಿಸ ಬೇಕೆಂಬಾತನು, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಮರಿಗಳ, ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರ, ತನ್ನ ನೆರೆಯವರ, ಮತ್ತು ತನ್ನ ಊರಿನವರ ಎಲ್ಲರ ದೇಹಗಳನ್ನೂ ದೇವಾಲಯ ಗಳೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ದೇವಾಲಯವನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಾತ್ರದಿಂದ ದೇವರ ನೆನಪು ಬಂದು ಆಸ್ತಿಕನಾದವನು ಕೈಮುಗಿಯುತ್ತಾನೆ; ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಕಸ ಮುಂತಾದವುಗಳೇನಾದರೂ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ತೆಗೆದುಹಾಕುತಾನೆ; ಗುಡಿಯು ಹಳೆಯದಾಗಿ ಕೆಲವು ಭಾಗ ಪಾಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರ ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಾದ ಧನಸಹಾಯವನ್ನೋ ಸೇವೆಯ ಸಹಾಯವನ್ನೋ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ; ಅದರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಣ್ಣುಕಾಯಿಗಳನ್ನ ಅರ್ಪಿಸಿ ಮಂಗಳಾರತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸುತ್ತಾನೆ, ಕೈಯಲ್ಲಾದರೆ ನಿತ್ಯಪೂಜೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಂತೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲೂ ಕಾಣಬರುವವರ ದೇಹಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೇವಾಲಯ ಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವದಾದರೆ, ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ನಾವು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಮನೆಗಳ ಮುಂದೆ ಕಸವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು; ಅವರಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಬಹುದಾದ ಅಶುಚಿಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು; ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅರೋಗ್ಯ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ, ನಿರ್ಮಲರಾಗಿ, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ದೇವರಗುಡಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳುವದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಹಾಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಡವರಿಗೆ ಅನ್ನಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವದು, ಧನಸಹಾಯಮಾಡುವದು, ವಿದ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವದು ಮುಂತಾದ ರೀತಿಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಉಪಕಾರವೆಲ್ಲ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಗುಡಿಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರ ಮಾಡಿದಂತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಹಣವಂತನಾದವನು ತನ್ನ ನೆರೆಯವರ ಮತ್ತು ಊರವರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆಂದು ಸ್ನಾನ ಪಾನಗಳಿಗೆ ಕೆರೆಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುವದೂ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆಂದು ವಿದ್ಯಾಶಾಲೆಗಳನ್ನೂ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರಗಳನ್ನೂ ಏರ್ಪಡಿಸುವದೂ, ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ಪೂಜೆಯೇ ಆಗಿರುವದು. ದೇಹವೆಂದರೆ ಬರಿಯ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವೆಂದು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡುವದಕ್ಕೇನೂ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ದೇಹವುಂಟು. ಆ ದೇಹಗಳನ್ನೂ ದೇವಾಲಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುವಾತನಿಗೆ "ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸೆ ಮಾಡಬಾರದು' ಎಂಬ ನೀತಿವಾಕ್ಯವು ಅನವಶ್ಯವಾಗಿರುವದು".

ಕ್ಷಮಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ವೇದ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಡವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಆದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರತೆ ಇದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಓ ಬ್ರಹ್ಮ ಓ ವಿಷ್ಣು ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೋರುತ್ತೇನೆ,

ನಾನು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡುವ ಮೊದಲೇ, ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳಿಂದ, ನನ್ನ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲದಿಂದ, ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭಲವು ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಇತ್ತು, ನನ್ನ ತಪ್ಪಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೊಲಸು ವಸ್ತುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕುದಿಯುವಂತೆ, ಪ್ರತಿ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗುವ ನೋವನ್ನು ನೀಡಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದೆ, ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪುಣ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಿಸುವಂತೆ ಆಶೀರ್ವಾದಿಸಿದೆ. ಅವರಾದರೂ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ವಿದ್ಯೆ ಕೊಡಿಸಿದರೂ ನನ್ನ ಮೂಲ ವಿದ್ಯೆ ವೇದ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೋ, ಈ ಭರತ ಭೂಮಿಗೆ ಅಂಟಿದ ಶಾಪದಿಂದಲೋ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ತಿಳಿಯದಾದೆ. ಅನೇಕರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದಾಗ ಅರಿಯದಾದೆ, ಅದು ನನ್ನ ಕರ್ಮದ ಫಲದಿ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ದ್ವಂದ್ವದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೆ. ಅದನ್ನ ಪೂರ್ಣ ವರ್ಣಿಸಲಾರೆ ಓ ಬ್ರಹ್ಮ ಓ ವಿಷ್ಣು ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾ ಪಡೆದ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಂಕಟ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ; ಶುದ್ಧತೆಯ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ದೇಹವು ಸದಾ ಕೊಳಕಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ನಾನು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲದ ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, ಸರಿಯಾದ ಬೋಧನೆ ಇಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿಲ್ಲ; ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಜಂತುಗಳು ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದವು; ಹಗಲಿರುಳು ನಾನಾ ರೋಗಗಳ ನೋವಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮರೆತು ಓ ಬ್ರಹ್ಮ ಓ ವಿಷ್ಣು ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ದೃಷ್ಟಿ, ರುಚಿ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯ ವಿಷಪೂರಿತ ಹಾವುಗಳು ನನ್ನ ಜೀವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ನನ್ನ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಕೊಂದವು; ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯ ಸಾರವನ್ನು ಅರಿಯದೆ, ಸಂಧ್ಯಾ ವಂದನೆ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪವನ್ನು ಅರಿಯದೆ, ಕೆಲವರ ಷಡ್ಯಂತರದಿ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾಸ್ತಿಕತೆ, ಸಂಸ್ಕಾರದ ತಿರಸ್ಕಾರ, ದೇವರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯದೆ, ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗ್ರಂಥಗಳ ಓದದೆ, ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಗ್ರಂಥಗಳ ನಾಷವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮತಾಂಧರ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಲಿಕ್ಕೆ ನಾನು ಯಾವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಪವೋ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಸಂಪತ್ತು, ನನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಸಂತೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದೆ. ಹಾಕಿದ ಜನಿವಾರವ ಕಳಚಿ ನನ್ನ ಸತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮರೆತ ದಿನಗಳೂ ಉಂಟು, ಪೆರಿಯಾರ್ ರಂತವರ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ನಡವಳಿಕೆ ತೋರಿದ್ದು ಉಂಟು, ಜಾತ್ಯಾತೀತ ಎನ್ನುವ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮೂಲ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅವಮಾನ ಆಗುವ ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಉಂಟು, ಇಂತಾ ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳ ನಡುವೆಯೂ ನನಗೆ ಕಷ್ಟ ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಾಲ್ಲಾದರೂ ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿದೆ ಓ ಬ್ರಹ್ಮ ಓ ವಿಷ್ಣು ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರಿಂದ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನನಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಆಗಿದೆ, ನನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸರಿಯಾದ ತೀರ್ಪು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ; ನನ್ನ ದೇಹವು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ, ಪಾಪಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ; ಆದರೆ ಈಗಲಾದರೂ ನನಗೆ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿದೆ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಬದಲು, ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಪೊಳ್ಳು ಭ್ರಾಂತಿಯ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಿತ್ತು, ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಓ ಬ್ರಹ್ಮ ಓ ವಿಷ್ಣು ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಸ್ಮೃತಿಯಿಂದ ಹಾಕಲಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಅರಿಯಲು ನನ್ನನ್ನು ಮೀರಿದ್ದವು, ನಾನು ಅರಿತ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ನಾನು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಂಡಿತರಿಗೆ ವೈದಿಕ ಆದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ, ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿ ನನಗೆ ಆದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಬಲ್ಲೆ? ತಾರತಮ್ಯದ ಮೂಲಕ, ಗುರುವಿನಿಂದ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇಲೆ ತಾರ್ಕಿಕತೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಾನು ಇನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಆಶೀರ್ವಾದಿಸಿದ ಆ ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪುಣ್ಯವಾದರೂ ಎಂತು ; ಆದರೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿಚಾರಗಳು ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಬಂದರೆ, ನಾನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅಡಚಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲೆ? ಆದ್ದರಿಂದ, ಓ ಬ್ರಹ್ಮ ಓ ವಿಷ್ಣು ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರುವಾಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ನಿನ್ನ ಪವಿತ್ರ ಲಿಂಗ (ವಾಯು) ರೂಪವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು ನೀರು (ಅಮೃತ) ಗಂಗೆಯಿಂದ ತರಲಿಲ್ಲ; ಎಂದಿಗೂ, ಆಳವಾದ ಕಾಡಿನಿಂದ, ನಿನ್ನ ಪೂಜೆಗಾಗಿ ನಾನು ಪವಿತ್ರವಾದ ಬಿಲ್ವಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತರಲಿಲ್ಲ; (ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು) ನಾನು ಸರೋವರಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಅರಳಿದ ಕಮಲಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಲ್ಲ (ಕಮಲದ ಹೂವಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು), ನಿನ್ನನ್ನು ಪೂಜಿಸಲು ದೀಪಗಳನ್ನು (ಧ್ಯಾನದ ಬೆಳಕು) ಮತ್ತು ಧೂಪವನ್ನು (ಆವಿಯ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ) ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ ಎಂದು ಬದುಕುತ್ತಾ ನಿನ್ನ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರಿಯದಾದೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಂವೇಧನಾ ಚಲನೆಯುಳ್ಳ ವಾಯುವೇ ಲಿಂಗವೆಂದು ಅರಿಯದಾದೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗುವ ಆವಿ ರೂಪದ ನದಿಯು ಸರಸ್ವತಿ ಅಥವಾ ಗಂಗೆ ಅಥವಾ ದೂಪ ಅಥವಾ ಅಮೃತ ಎಂದು ಅರಿಯದಾದೆ, ಅಂತಹ ನದಿಯ ನೀರನ್ನು ಲಿಂಗ ರೂಪವಾದ ವಾಯುವಿಗೆ ಅರ್ಚನೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಅರ್ಚಿತ ವಾಯುವನ್ನು ಏಳು ಕಮಲದ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಹಾಯಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುವಾ ಸತ್ಯ ಅರಿಯದೆ, ನನ್ನ ಕರ್ಮದ ಫಲದಿ ಇಷ್ಟು ವಿಳಂಭ ಅನುಭವಿಸಿದೆ ಈಗಲಾದರೂ ನನಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿದೆಯಾ ಓ ಬ್ರಹ್ಮ ಓ ವಿಷ್ಣು ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನಿನ್ನ ಲಿಂಗ (ವಾಯು) ರೂಪವನ್ನು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ನೈವೇದ್ಯಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮಾಡದೆ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕದ್ದು ತಿಂದು ಅಂತರಂಗವಾಗಿ ನಾರುತ್ತಾ ಬಂದೆ; ಬಾಹಿರ್ಯವಾಗಿ ನಾನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಗಂಧದಿಂದ ವಿಭೂತಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಕೊಳಲಿಲ್ಲ; ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಚಿನ್ನದಂತಾ ಹೂವುಗಳಿಂದ, (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಹೂವುಗಳಿಂದ) ಧೂಪದಿಂದ, (ಅಮೃತದ ಆವಿ ಮೂಲಕ) ಕರ್ಪೂರ-ಜ್ವಾಲೆ (ಅಪಾನ ವಾಯು ಜ್ವಾಲೆಗಳಿಂದ) ಮತ್ತು ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ

ನೈವೇದ್ಯಗಳಿಂದ ಪೂಜಿಸಲಿಲ್ಲ, ಆದುದರಿಂದ ಓ ಬ್ರಹ್ಮ, ಓ ವಿಷ್ಣು, ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು, ವೇದಾಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಸಂಸ್ಕಾರವು ನನ್ನ ಭರತ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಮತಾಂಧರ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನರಕ ಅನುಭವಿಸಿದ ನನ್ನ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮ ಯಾವುದಿರಬಹುದು, ಓ ಮಹಾದೇವ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿನ್ನ ಪವಿತ್ರ ರೂಪ; ನಾನು ಪವಿತ್ರ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಪವಿತ್ರ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ನೀಡುವ ಗುರುಗಳ ನಾ ಹುಡುಕಲಿಲ್ಲ, ನಾನು ಜಪ ಮತ್ತು ವೇದಾಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಆದುದರಿಂದ ಓ ಬ್ರಹ್ಮ, ಓ ವಿಷ್ಣು, ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಓಂ ಉಚ್ಚಾರಾಂಶವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಾ; ನಾನು ಕಮಲದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ ಗುರುಗಳು ಭೋದಿಸಿದರು, ಆದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಳ ಚಿಂತನೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಾನು ಸುಷುಮ್ನಾದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲಿಲ್ಲ, ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಕ ಓಂ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಾಕ್ಷಿ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿಲ್ಲ, ಅವರ ಸ್ವಭಾವವು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿದೆ; ಅಂತೆಯೇ ನಾನು, ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಆಂತರಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಆತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಓ ಬ್ರಹ್ಮ, ಓ ವಿಷ್ಣು, ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಓ ಬ್ರಹ್ಮ, ಓ ವಿಷ್ಣು, ಓ ಶಿವ, ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲಿಲ್ಲ ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ, ಶುದ್ಧ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದೆ, ಯಾಚಕನಾಗಿ, ಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ಭ್ರಮೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ, ಪ್ರಪಂಚದ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ; ಹಾತೊರೆಯುವ ಹೃದಯದಿಂದ, ನಾನು ನಿನ್ನ ಮಂಗಳಕರ ಮತ್ತು ಪಾಪವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಲಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಓ ಬ್ರಹ್ಮ, ಓ ವಿಷ್ಣು, ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಓ ಮನಸ್ಸೇ, ವಿಮೋಚನೆ ಪಡೆಯಲು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಿವನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಓದದೆ, ಶಿವನ ಧ್ಯಾನ ತತ್ವವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಏಕೈಕ ವಾಸ್ತವ ಧ್ಯಾನ ಮೂರ್ತಿ, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕೊಡುವವನು; ಚಂದ್ರನಿಂದ ಯಾರ ತಲೆಯು ಯಾಕೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾರ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಗಂಗೆ ಯಾಕೆ ಅಡಗಿದೆ; ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ, ಯಾರ ಅಗ್ನಿ ಹೋರಾಟದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಐಹಿಕ ಪ್ರೀತಿಯ ದೇವರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವು ಎಂಬುದರ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯ ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ; ಅವರ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹಾವುಗಳಿಂದ ಯಾಕೆ ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತಿಸಲಿಲ್ಲ, ಅವರನ್ನು ವಿಷಕಂಠ ಎಂದು ಕೂಗಿದ ಹಿಂದಿನ ಮರ್ಮ ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಯಾರ ಪುತ್ರನಿಗೆ ಆಗ್ರ ಪೂಜೆ ಆಯಿತೋ ಆತನ ಧ್ಯಾನದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ, ಸ್ಮಶಾನ ವಾಸಿಯ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಮರ್ಮ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ, ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲಿಲ್ಲ,

ಇದೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ನಡೆದದ್ದು ನನ್ನ ಕರ್ಮ ಫಲವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಓ ಬ್ರಹ್ಮ ಓ ವಿಷ್ಣು ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಓ ಮನಸ್ಸೇ, ಸಂಪತ್ತು ಅಥವಾ ವಾಹನಗಳು, ದುಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಿಗಳು, ಬಂದುಗಳು ಅಥವಾ ಮಿತ್ರರು, ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಷಣಿಕ ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ, ದುರಾಸೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಡೆದದ್ದಕ್ಕೂ ಖುಷಿ ಬೇಡ ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೂ ದುಃಖ ಬೇಡ, ವೇದಗಳಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದು ವೈರಾಗ್ಯ ಭಾವದಿ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ, ಯಾವ ಪಾಪ ಕರ್ಮದಿ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದೆನಲ್ಲಾ, ಮಾತ ಪಿತೃಗಳ ಗುರು ಹಿರಿಯರ ಆರಾಧಿಸದೆ ಪಾಪ ಮಾಡಿ ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಂಚಿತನಾದೆನಲ್ಲ ಮುಂದಾದರೂ ಹೀಗಾಗದಿರಲಿ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಓ ಬ್ರಹ್ಮ ಓ ವಿಷ್ಣು ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಸಾವಿನ ಸಮೀಪ ಬರುತ್ತಾನೆ; ಅವನ ಯೌವನವು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ; ಹೋದ ದಿನ ಮರಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಸಮಯವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಬಳಿಸುತ್ತದೆ; ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿದೆ, ಇದು ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ತೋರಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಾಧನೆ ಹರಿದಿದ್ದಾವು, ಅಂತಹ ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮ ಯಾವುದು, ನನಗೆ ಒದಗಿದ ಮಿಂಚಿನಂತ ಜ್ಞಾನವು ಅದೃಷ್ಟದ ದೇವತೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಿಮ್ಮ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸಪ್ತ ಮಾತೃಕಾ ದೇವತೆಯರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸಿದ, ಓ ಬ್ರಹ್ಮ ಓ ವಿಷ್ಣು ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ದೇವತೆಗಳ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶತೆಯನ್ನು ತಂದ ಗುರು ಧ್ಯಾನ ಶಿವನಿಗೆ ಅಥವಾ ಉಮಾ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ; ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಿಗೆ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ, ಹಾವಿನ ಮೇಲೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ; ನಾಭಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ, ಧ್ಯಾನದ ವರವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಅಮರತ್ವ ವೀರರ ಸಂಹಾರಕ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇರುವವನು, ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆಲೋಚನೆಗೆ ದೂಡಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಂಹರಿಸುವ ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ನಾನು ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ; ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯಂತೆ ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳ ಗೋಪ್ಯತೆ ಸಾರುವ ಶಿವನಿಗೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ; ನಾನು ಜ್ಞಾನದ ಉತ್ಪಾದಕನಾದ ಜಗದ್ಗುರು ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ; ವೇದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಶಿಲ್ಪ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರಿದ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಿ ವಿಷ್ವಕರ್ಮನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಎಡಗೈ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಸಾರಿದ ಗಣೇಶ ಮತ್ತು ಹನುಮನಿಗೆ ವಂದಿಸುವೆ. ಹತ್ತು ಬೆರಳಿನಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇದೆ ಎಂದು ಸಾರಿದ ವೇದೋಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಿಲ್ಪ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರಿದ ಅಮರಶಿಲ್ಪಿ ಜಕಣಾಚಾರಿಯನ್ನು ನಮಿಸುತ್ತೇನೆ, ತನ್ನ ಭಕ್ತರಿಗೆ ವರವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸರ್ವ ಜ್ಞಾನಾಶ್ರಯ ನೀಡುವ ರಹಸ್ಯ ನಾಮದ ಹಯಗ್ರೀವನಿಗೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ; ನಾನು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ಮಾತೆಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ಓ ಬ್ರಹ್ಮ ಓ ವಿಷ್ಣು ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಓ ದೇವಾನು ದೇವತೆಗಳೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಶ್ವೇತವರ್ಣದ ಚಿನ್ಹೆ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಚಿಂತಿಸಲಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತ ಮುದ್ರೆಯ ಭಾವ ಏನೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ನಗ್ನ ಸ್ವರೂಪವು ನನ್ನಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯ ಭಾವನೆ

ಬರಲೆಂದು ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದೂ ಎಂದು ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಕರಾಳ ಮುಖವೂ ದುಷ್ಟರನ್ನು ಬಲಿಯಾಕಲೆಂದೇ ಎಂದು ತಡವಾಗಿ ಅರಿವಾಯಿತಲ್ಲ, ಆಗ್ರ ಪೂಜಿಪ ಗಣೇಶನಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಯವರೆಗೆ ಮೊದಲಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಎಂದು ರಹಸ್ಯ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ, ಮೂರು ಸಂಕೇತದ "ಅಕಾರ ಉಕಾರ ಮಕಾರ" ರಹಸ್ಯ ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ, ಮೂರು ಸಂಕೇತದ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ ರಹಸ್ಯ ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ, ಪಂಚ ರೀತಿಯ ವಿವಿದತೆಯನ್ನು ನಾ ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ, ಸಪ್ತ ಮಾತೃಕೆಯರ ನಾ ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ, ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯವೆಂದು ಅನ್ವೇಷಿಸಲಿಲ್ಲ, ಎನ್ನಲ್ಲೇ ಅಮೃತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಭಾವ ನಾ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ, ಗೋವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವಾಗ ಅದರ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲಿಲ್ಲ, ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಾವಿನ ಪೂಜೆಯ ವಿಷಯ ನಾ ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ರೀತಿಯ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅಂಗ ವಿಶೇಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಲಿಲ್ಲ. ಜನ್ಮ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಾಪ ಮಾಡಿ ಇಂತಹ ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಂಚಿತನಾದೆನಲ್ಲ ಮುಂದಾದರೂ ಹೀಗಾಗದಿರಲಿ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಓ ಬ್ರಹ್ಮ, ಓ ವಿಷ್ಣು, ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ ನನ್ನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಓ ಬ್ರಹ್ಮ, ಓ ವಿಷ್ಣು, ಓ ಶಿವ, ಓ ಋಷಿವರ್ಯರೆ, ನಾನು ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಕೈಗಳು ಅಥವಾ ಪಾದಗಳಿಂದ, ಪದಗಳು ಅಥವಾ ದೇಹದಿಂದ, ಕಿವಿ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಹೃದಯದಿಂದ; ಹಿಂದಿನದು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಬರಲಿರುವ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಹುದಾದ ನನ್ನ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಪಾಪ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಎನ್ನ ಅರಿವಿಗೆ ತನ್ನಿ ಎನ್ನ ಬದಲಿಸಿ ಕರುಣೆಯ ಸಾಗರರೇ, ಮಹಾನ್ ದೇವರುಗಳೇ, ಆಶೀರ್ವಾದದ ಸಂಪದ್ಭರಿತರೇ, ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಜಗದ್ಗುರುಗಳೇ, ಎನ್ನ ಈ ಗಹನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಿದ ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಾಮಗಳು.

ವಂದನೆಗಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಸಂಗ್ರಹ ಕೋಶ

A

Au अउ औ	Sound, calling, prohibition, ascertainment, the earth
अद् = अद	1 To eat, devour. -2 To destroy. Eating, devouring;
अध	'now', 'then', 'afterwards', 'moreover', 'and', 'partly', 'so much the more'
As अस्	going/ shining/throwing/ taking, take place
अश्वा	Female horse, female seven,
अश्वः aśvaḥ	A horse; the horses are said to have 7 breeds: A symbolical expression for the number 'seven'
अम ama	Unripe, this; he, pressure, vehemence; fright
आसे = आसेः	1 A sword -2 A knife used for killing animals. -3 N. of a river to the south of Benares. -4 Breath
अम् am = अं	Quickly, a little, 1 To go; to go to or towards. -2 To serve, honour. -3 To sound. -4 To eat. -5 To be pernicious or dangerous;
अमः	1 Going. -2 Pressure, weight; strength, power (बलम्). -3 Fright, terror. -4 Sickness, disease. -5 A servant, follower, an attendant. -6 Vital air, life-wind -7 This self. -8 Unmeasured state.
अमा	1 Soul. -2 Unmeasured state.
Agni आग्ने आग्नें	fire; conflagration; god Agni.
Agnih आग्नेः	Fire, The God of fire, Sacrificial fire of three kinds (गाहेपत्य, (One of the three sacred fires perpetually maintained by a householder, which he receives from his father and transmits to his descendants, and from which fires for sacrificial purposes are lighted;) आहवनीय (To be offered as an oblation) and दक्षिण (Situated to the south));
अज्ञ ajña	1 Not knowing, unaware of, unconscious, devoid of knowledge or experience; the knowing and unknowing, supreme and individual soul. -2 Ignorant, unwise, foolish, silly, stupid (said of men as well as animals); Inanimate; not endowed with the power of understanding
Asi आसे	a sword/ breath
अयः ayah	Going, moving, Good actions of former birth, Good fortune, good luck, A move towards the right, course;
अय aya	Going, moving, steel, iron, favourable fortune, good luck, number four, move towards right, going cows, going
अय् ay	To go
Anu अनु	afterwards/ according to, After, behind, along after, Along, alongside, by the side of, lengthwise, After, in consequence of,

	being indicated by; With, along with; Inferior or subordinate to; In a particular relation or state; Towards, in the direction of,
Apas आपस्	water/ sacred act/ work/ deligent/ active/ religious ceremony
Apo अपो	water
अनो ano	Not, no
Ai ऐ	Hailing, addressing or recollecting, (1) calling (= Hallo, ho); (2) remembrance; (3) inviting
Atha अथ	then, thereupon; now, here begins, afterwards, If, supposing, now if, in case, but if, And, so also, likewise, Totality, entirety, Doubt, uncertainty
Ana = अनः anaḥ	breathe / respiration
अना anā	Thus, hereby, indeed
अन् an	1 To breathe; -2 To move, go about, live; -3 To gasp, pant with thirst (Ved.). -4 A. To live. The soul; to worship.
अभि abhi	'to', 'towards', 'in the direction of'; in the vicinity of ;
अभी abhī	1 To approach, come or draw near, go up to -2 To go along or after, follow, serve. -3 (a) To go into, enter; (b) To go over to, reach, arrive at; (c) To fall to one's share, come to; -4 To get, meet with, fall into, suffer, undergo (said of good or bad things); Without fear
Ap = अप् = अप्सु =अपाम् ; आपः, अपः, अपां	water, Water is generally considered to be the first of the 5 elements of creation
अप apa	'bad', 'inferior', 'corrupt', 'wrong', 'unworthy',
अपि api	at, in, near, also, likewise; even; but, yet; Placing near or over, taking towards, uniting with; reaching or going up to, proximity, nearness, And, also, too, moreover, besides, in addition, 'too', 'even', 'very'; even you, you also; 'therefore', 'hence'
आपा āpā	To drink up, To eclipse, surpass.
आप āpa	Obtaining, a quantity of water
अत् at	To go, walk; wander, to go constantly, To obtain, to bind, wander, roam,
अल् al	1 To adorn. -2 To be competent or able. -3 To prevent, ward off;
अलम् alam	1 (a) Enough, sufficient for, adequate to (b) A match for, equal to -2 Able, competent -3 Away with, enough of, no need of, no use of (having a prohibitive force) 4. so many flowers will do; -4 (a) Completely, thoroughly; (b) Greatly, excessively, to a high degree; again and again, pressingly. -5 In vain. -6 Surely, verily.
आ	near, near to, towards- change of direction, up to, to, as far as, lakshmi, shiva
अणिः aṇiḥ	The point of a needle, A linch-pin

अर ara	Speedy, swift, Little, Going,
अरम् aram अरं	1 Swiftly, near, at hand, present, 2 Readily, fitly, suitably, so as to answer some purpose. -3 Enough, sufficiently
अरः arah	The spoke or radius of a wheel; A corner,
अती ati	To go beyond, pass on, over or beyond, cross, was gone to or reached; To enter, step over; To excel, surpass, outstrip, be more than a match for; to exceed, go beyond, transcend; o overcome, subdue, vanquish, get the better of; To walk by, walk past, pass by, leave behind;
आते ati	'very', 'too', 'exceedingly', 'excessively', 'very much', Over, beyond; Beyond, past, surpassing, superior to, eminent, respectable, distinguished, higher, above,
अव ava	Away, off, away from, down; favour, grace.
अस्त asta	Thrown, cast, given up, left; Finished, Despatched.
अस्तु astu	Let it be, be it so, well, implying permission; it is also said to have the senses of pain, contest, jealousy, superiority, acceptance, praise, indication, and acceptance with envy.
अस्ता asta	A missile, an arrow
अस्तः astaḥ	Setting, western mountain, Sunset, Setting in general; fall, decline
अस्तम् astam	Home, abode, residence, Death, end, The seventh house
अष् aṣ	1 To shine. -2 To go, move. -3 To receive, take
अस् as	To be, live, exist, To belong to, be in the possession of, To fall to the share of, to happen to or befall anyone, To arise, spring out, occur; To become; To lead or tend to, turn out or prove to be
अल् al	1 To adorn. -2 To be competent or able. -3 To prevent, ward off;
अलं = अलम्	Enough, sufficient for, adequate to; A match for, equal to; Able, competent; Away with, enough of, no need of, no use of; Completely, thoroughly; In vain. -Surely, verily; The sting in the tail of a scorpion. Yellow orpiment;
अः = अ a	Kriṣṇa, Śiva, Brahmā, Indra, Soma, Vāyu, Agni, the Sun, the life-breath, Yama, Kāla, Vasanta, Praṇava, a happy man, a tortoise, a courtyard, a battle, greatness, a female apartment in a palace, an object or a cause, an ornament, a foot, Umā, sacrifice, a flame, a particularly efficacious mantra, reins, the horse of chariot, a wheel, the head of a cock, the disc of the moon
अना, अनः	Breath, respiration
अन् an	1 To breathe; 2 To move, go about, live; 3 To gasp, pant with thirst 4 To live; The soul;
अश् aś = अश	1 To pervade, fill completely, penetrate; 2 To reach, go or come to, arrive at, attain to; 3 To get, gain, obtain, enjoy, experience; 4 To become master of; to master, to be able -5 To heap, accumulate

अग्र agra	1 First, foremost, chief, best, prominent, principal, pre-eminent; 2 Excessive, over and above, surplus; supernumerary, projecting
अग्रः agrah	Setting mountain;
अग्रम्	1 (a) The foremost or topmost point, tip, point -2 Front, van; -3 The best of any kind; -4 Superiority, excellence -5 Goal, aim, resting place -6 Beginning, multitude, assemblage. -8 Overplus, excess, surplus; -9 A weight 10 A measure of food given as alms 11 (Astr.) Amplitude of the sun -12 Forepart of time;
अग्रे agre	1 In front of, before (in time or space); -2 In the presence of, before; -3 At the head, ahead; -4 Further on, subsequently, in the sequel; -5 In the beginning; at first, first; -6 First, in preference to others;
अद् ad = अद = अन्द्	To eat, devour; To destroy; to feed with, cause to eat; wish to eat; Eating, devouring; carnivorous, feeding on flesh;
आणिः aṇiḥ	1 The point of a needle. -2 A linch-pin, the pin or bolt at the end of a pole of carriage. 3 A limit. -4 The corner of a house (used for killing animals
अच् ac	To go. move; to honour; request, ask &c.; connected with
अपे ape	1 To go away, depart, withdraw, retire, run away, escape;

B

Bha भ	aspirate, semblance, delusion, error, a star, planet, asterism, lunar asterism or mansion, appearance, similarity;
भर bhara	Bearing, granting, supporting,
भरः	1 A burden, load, weight; 2 A great number, large quantity, collection, multitude; 3 Bulk, mass. -4 Excess; 5 A particular measure of weight. -6 Theft, taking away. -7 Attacking, a battle (Ved.). -8 A hymn or song of Praise. -9 Pre-eminence, excellence;
भः bhaḥ	planet Venus, Error, delusion, mere semblance, An epithet of Śukra, A bee
भम् = भं	A star; A lunar mansion or asterism, A planet. -A sign of the zodiac. -The number twenty-seven
भा bhā	1 To shine, be bright or splendid, be luminous; 2 To seem, appear; 3 To be, exist. -4 To be pleased. -5 To show oneself. -6 To blow; Light, splendour, lustre, beauty; A shadow, reflection, Likeness, resemblance, The shadow of a gnomon
भु	becoming being existing, produced
बः baḥ = ब	Varuna, water,
बिः biḥ = बि	1 A bird. -2 Going; Gīrvāṇa.
भू bhū	To be, become; To be born or produced; To spring or proceed from, arise; To happen, take place, occur; To live, exist; To be

	alive or living, breathe; To remain or be in any state or condition, fare; To stay, abide; remain;
भूत bhūta	1 Become, being, existing. -2 Produced, formed. -3 Actually being, really happened, true; 4 Right, proper, fit; 5 Past, gone. -6 Obtained. -7 Mixed or joined with. -8 Being like, similar, ghost, spirit, , well being, welfare, son, purified, prosperity proper, present, one of the five elements, mixed, joined with, fit, child, world, obtained, gone, past, actually happened, creature
भूतः bhūtah	1 A son, child. -2 An epithet of Śiva. -3 The fourteenth day of the dark half of a lunar month -4 A great devotee. -5 N. of a priest of the gods. -6 The dark fortnight of a month
भी bhī	1 To fear, dread, be afraid of; 2 To be anxious or solicitous; alarm, fright, terror;
ब्रू brū	To say, tell, speak, speak about, refer to (a person or thing); To declare, proclaim, publish, prove, indicate; To name, call, designate; To answer; To call or profess oneself to be
भृ	To nourish, to cherish, to foster, to maintain. to fill; to support; to hold. contain, possess, have, maintain, support, nourish;
बा	As, like; or, either.

C

ca = च =	and, both, also, moreover, as well as, even, indeed, certainly, just, pure, mischievous, the moon, the tortoise, pure, moving to and fro,
चम् = चं	To eat; to chew, To drink, sip, drink off; To sip water,
Citta चित्त	Observed, perceived, Considered, reflected or meditated upon, Resolved, Intended, wished, desired, Visible, perceptible
चित्तम्	1 Observing, attending. -2 (a) Thought, thinking, attention; (b) desire, intention, aim; 3 The mind; 4 The heart (considered as the seat of intellect) 5 Reason, intellect, reasoning faculty. -6 Knowledge;
cha = छ	Pure, clean,Trembling, unsteady, A part, fragment, Cutting, dividing
Cho = छो	cutting, moving, reping, to cut off, cut
चन्द्र candra	1 Glittering, bright, shining (as gold). -2 Lovely, beautiful, 'excellent', 'eminent' or 'illustrious';
चन्द्रः	1 The moon; 2 The moon, as a planet. -3 Camphor; 4 The eye in a peacock's tail. -5 Water. -6 Gold (n. also). -7 A lovely or agreeable phenomenon -8 A spot similar to the moon. -9 The symbol or

	mark of a Visarga. -10 A reddish kind of pearl. -11 The fifth lunar mansion. -12 The number 'one'
चन्द्रा	1 Small cardamoms. -2 An open hall only furnished with a roof. -3 An awning, a canopy.
चक्षस्	View, teacher of the gods, teacher, spiritual instructor, sight, radiance, look, eye, clearness, brihaspati
चक्षु	The eye
चि ci	To collect, gather, accumulate To gather for oneself, acquire, gain; To search, look out for; To pile or heap up, place in a line; To set, inlay, cover or fill with, 1 To observe, see, perceive. -2 To look steadfastly upon. -3 To be intent upon. -4 To seek for, search, investigate, make inquiries, search through

D

Da = दा	gift/ giving, granting, offering, effecting, producing, bestowing, imparting; yielding; indicating, protection, cleansing, purifying
da = द	Giving, granting, producing, causing, cutting off, destroying, removing; A gift, donation, A mountain, bestowing, imparting; producing, yielding; indicating.
दद् dad	To give, offer, present
दद dada	Giving, offering
द्रा drā	1 To sleep. -2 To run, make haste. -3 To fly, run away. -4 To be ashamed.
दम् dam = दं	1 To be tamed. -2 To be calm or tranquil; 3 To tame, subdue, conquer, restrain; 4 To pacify.
दै dai	1 To purify, cleanse. -2 To be purified. -3 To protect.
दी dī	To perish, die. -To waste, decay, diminish - To shine. -To please, be admired, appear good. - To bestow upon by shining;
दित dita	Cut, torn, rent, divided
दिव् div	1 To shine, be bright; -2 To throw, cast (as a missile); -3 To gamble, play with dice 4 To play, sport. -5 To joke, trifle with, make sport of, rally (with acc.). -6 To stake, make a bet. -7 To sell, deal in -8 To squander, make light of. -9 To praise. -10 To be glad, rejoice. -11 To be mad or drunk. -12 To be sleepy. -13 To wish for.
दिव = दिवम् divam	1 The heaven; 2 The sky; -3 A day; -4 Light, brilliance. -5 Fire, glow of fire; A forest, wood, thicket
de = दे	To protect, cherish
दस् das	1 To throw up, toss. -2 To decay, waste away, perish

Dha धा	put, place, set, lay, To fix upon, direct (the mind or thoughts) towards, To bestow anything upon one, grant, give, confer, present, To hold, contain; to seize, take hold of, To wear, put on, bear; To assume, take, have, show, exhibit, possess; sustain, bear up; To support, maintain, To cause, create, produce, generate, make;
ध dha	placing, putting; bestowing, granting, holding, containing, causing,
धि dhi	To hold, have, possess
धी	To disregard, disrespect, To propitiate. To hold, contain, To accomplish, fulfil
धे dhe	1 To suck, drink, drink in, absorb, 2 To kiss, 3 To suck out, draw or take away. -4 To appropriate. To suckle, nourish.
धः dhah	An epithet of Brahma, of Kubera, Virtue, moral merit.
धम् dham	Wealth, property.
धस् dhas	Holding, of brahman, brihaspati
धर dhara = धरा = धरी	Holding, carrying, bearing, wearing, containing, possessing, endowed with, preserving, observing,
धरः	A mountain; a hill-fort. A flock of cotton; A frivolous or dissolute man ; The king of the tortoises; i. e. Viṣṇu in his Kūrma incarnation. N. of one of the Vasus. -A sword
धरम्	poison
धरा dharā	1 The earth; -2 A vein. -3 Marrow. -4 The womb or uterus. -5 A mass of gold or other valuables given as a present to Brāhmaṇas. -6 The ground, earth, land;
धर्मः dharmaḥ	1 Religion; the customary observances of a caste, sect, &c. -2 Law, usage, practice, custom, ordinance, statue. -3 Religious or moral merit, virtue, righteousness, good works (regarded as one of the four ends of human existence); 4 Duty, prescribed course of conduct; 5 Right, justice, equity, impartiality. -6 Piety, propriety, decorum. -7 Morality, ethics -8 Nature. disposition, character; 9 An essential quality, peculiarity, characteristic property, (peculiar) attribute; -10 Manner, resemblance, likeness. -11 A sacrifice. -12 Good company, associating with the virtuous -13 Devotion, religious abstraction. -14 Manner, mode. -15 An Upaniṣad -16 N. of Yudhiṣṭhira, the eldest Pāṇḍava. -17 N. of Yama, the god of death. -18 A bow. -19 A drinker of Soma juice. -20 (In astrol.) N. of the ninth lunar mansion. -21 An Arhat of the Jainas. -22 The soul. -23 Mastery, great skill;
धर्मम्	A virtuous deed

धर्म dharma	established order, usage, institution, custom, prescription; rule; duty; virtue, moral merit, good works; right; justice; law
धय dhaya	Drinking, sucking;
Dho धो	producing
Dus दुस्	be spoiled, impaired, or ruined; be defiled, sullied, or corrupted; be guilty, be in fault; commit a sin
Du दु	To burn, consume with fire, To torment, afflict, distress; To pain, produce sorrow; To be afflicted or pained;
दू dū	1 To be afflicted, suffer pain, be sorry; -2 To give or cause pain.
Dev = देव्	To sport, play, gamble, To lament, To shine, To throw, cast. - With परि to lament, mourn.
Deva देव = देवी	Divine, celestial, shining, Fit to be worshipped or honoured,
देवी devī	A female deity, a goddess, Durga, Sarasvati, Savitri, A queen, especially a crowned queen
Devah देवः	A god, deity; The god of rain, an epithet of Indra, A divine man, A king, ruler, Quicksilver, The Supreme Spirit; A fool, A child; A child; A man following any particular business; A lover; Emulation; Sport, play; A husband's brother; A lancer
Devam देवम्	An organ of sense;
धि dhi	satisfy; gladden, hold, have, possess, To please, delight; satisfy; receptacle
डः dah = ड də	A sound, A kind of drum or tabor, Submarine fire, Fear, An epithet of siva.
डा	A kind of female imp, A basket carried by means of a sling.
द्व dva	Both, two
धन् dhan	To sound, To bear fruit
दृ	1 To respect, honour, worship, reverence; -2 To care for, mind; usually with -3 To apply or devote oneself closely to, have regard for -4 To desire.
दृश् dṛś	1 Seeing, superintending, surveying, viewing. -2 Discerning, knowing. -3 Looking like, appearing. 1 Seeing, viewing, perceiving. -2 The eye, sight; -3 Knowledge. -4 The number 'two'. -5 The aspect of a planet.
दृश dṛśa	sight, look, appearance
धू	To shake, agitate, cause to move or tremble; To blow away, destroy, To strive against, resist, oppose.
धूत	Kindled, judged, fanned, destroyed, shaken, morality, reproached, removed, shaken off, stirred
धूाते	Fanning
धुत	Agitated, abandoned, removed, shaken, shaken off, removed,
धूता	Wife

धृ dhṛ	1 To be or exist, live, continue to live, survive; 2 To be maintained or preserved, remain, continue; 3 To resolve upon. 4 To assume, take -5 To wear, put on, use (clothes, ornaments -6 To hold in check, curb, restrain, stop, detain; 7 To fix upon, direct towards; -8 To suffer, undergo. -9 To assign anything to any person, allot, assign. -10 To owe anything to a person -11 To hold, contain. -12 To observe, practise. -13 To cite, quote. -14 To keep, retain (in one's service). -15 To preserve, maintain. -16 To seize, lay hold of. -17 To hold out or on, endure. -18 To fix, place, deposit. -19 To intend in mind;
धृत dhṛta	Possessing, bearing, holder, bearer, Held, carried, borne, supported; Possessed; Kept, preserved, retained; Seized, grasped, laid, hold of; Worn, used, put on; Placed, deposited; Practised, observed; Weighed (Actively used) Holding, bearing; Intent upon; Prepared, ready; Resolved, firm;
धृतम् dhṛtam = धृतं	1 Falling. -2 State, existence. -3 Taking, seizing. -4 Wearing, putting on. -5 A particular manner of fighting.
धु = धुः	Shaking, trembling, To shake,

E

एन = ena	then, thereupon, he, she, it.
Ena = एना =	Thus, then, at that time, here; there
ए e	To come, approach) dam (gift/ giving, granting, offering, effecting, producing
evam = एवं	so, just so; just, exactly, precisely; quite, no more nor less than, no other than; merely; scarcely; speedy, swift, course, really
एत eta	Of a variegated colour; shining; Come, arrived; Going, flowing.
एतः	A deer or antelope; The hide of a deer; A variegated colour
एता	A hind;
एनी enī	A river, flowing stream
एम ema	To be obtained
एमः = एमन्	A course, way.
ऐ ai = ऐः aiḥ	Hailing, addressing or recollecting, (1) calling (= Hallo, ho); (2) remembrance; (3) inviting
एक eka	1 One, single, alone, only; -2 Not accompanied by anyone; 3 The same, one and the same, identical; -4 Firm, unchanged; -5 Single of its kind, unique, singular. -6 Chief, supreme, prominent, sole; -7 Peerless, matchless. -8 One of two or many; -9 Oft. used like the English indefinite article 'a', or 'an'; -10 True. -11 Little.

एष eṣa	1 Desirable, to be desired. -2 Gliding, running; epithet of Viṣṇu.
एष् eṣ	1 To go or approach. -2 To hasten towards, fly at, attack any one. -3 To endeavour to reach or gain. -4 To request. -5 To desire. -6 To creep or glide; -7 To know;
एषः	1 Running or hastening towards. -2 Seeking. -3 Wish, choice.
एषा	Wish, desire.

G

gha = घ	striking, killing, destroying, rattling, just, indeed, certainly
घृ ghṛ	1 To sprinkle. -2 To shine, To sprinkle over, wet, moisten;
Grhu ग्रहु	taker of a gift, beggar
घृत ghṛta	1 Sprinkled. -2 Illumined.
घृतम्	1 Ghee, clarified butter; -2 Butter. -3 Water. -4 Spirit, energy
ग्राह grāha	seizing, holding, taking, receiving, grasping
ग ga	Who or what goes, going, moving, being, staying, remaining, having sexual intercourse with, consorting with; resorting to; reaching to; being in; referring to.
गा gaa	To go, To come to any state or condition, To praise, sing, A song, verse, go or come, to or towards
गवी gavī	Cow, speech
गम् gam	1 To go, move in general; -2 To depart, go forth, go away, set forth or out; -3 To go to, reach, resort to, arrive at, approach; -4 To pass, pass away, elapse (as time); -5 To go to the state or condition of, become, undergo, suffer, partake of
गम gama	Going, moving, going to, reaching, attaining, getting
गम: gamah	1 Going, moving. -2 March; 3 The march of an assailant. -4 A road. -5 Inconsiderateness, thoughtlessness. -6 Superficiality, careless perusal. -7 (Sexual) intercourse with a woman, cohabitation; 8 A game played with dice and men. -9 Removal (as of fraction in math.)
गु gu	cause to sound, proclaim, cow, earth, water, hair of the body, To void by stool, void excrement, discharge fæces.
गुहा guhā	1 A cave, cavern, hiding-place; 2 Hiding, concealing 3 A pit, hole in the ground. -4 The heart; 5 Intellect;
गुह् guh	To cover, hide, conceal, keep secret; To cover with clothes
गुहः guhaḥ	A horse
गुह्य guhya	1 To be concealed, covered or kept secret, private; -2 Secret, solitary, retired. -3 Mysterious;
गुह्यः	1 Hypocrisy. -2 An epithet of Viṣṇu. -3 A tortoise

गुह्यम्	1 A secret, mystery; 2 A privity, the male or female organ of generation; 3 The anus. -4 a private, secret place;
गवी gavī	cow ; speech.
गो go	1 Cattle, kine -2 Anything coming from a cow; such as milk, flesh, leather -3 The stars; -4 The sky. -5 The thunderbolt of Indra; -
गौः	6 A ray of light; -7 A diamond. -8 Heaven. -9 An arrow.
गाः	1 A cow; -2 The earth; -3 Speech, words; -4 The goddess of speech, Sarasvatī. -5 A mother. -6 A quarter of the compass. -7 Water; -8 The eye; -9 A region of the sky.
	1 A bull, an ox; -2 The hair of the body. -3 An organ of sense; -4 The sign Taurus of the zodiac; -5 The sun. -6 The number 'nine' (in math.). -7 The moon. -8 A singer. -9 A billion. -10 A cow-sacrifice -11 A house;
गॄ gṛ	1 To sprinkle, moisten, wet. -2 To grant.
गृह् gṛh	To accept, to take, to seize;

H

hi = ही	of astonishment, horror, hilarity, satisfaction, surprise, Fatigue, despondency or sorrow, Reason
hi = हि	set in motion/ to send forth, going, promoting, to convey, bring, impel, To cast, throw, discharge, shoot; To excite, incite, urge, To promote, further, To gratify, please, exhilarate, To go or proceed, To forsake, abandon;
हू hū	Calling, An interjection of calling, of contempt, of pride, of grief
हु hu	1 To offer or present (as oblation to fire); make an offering to or in honour of a deity 2 To perform a sacrifice. -3 To eat.
ha = ह	leaving, killing, destroying, abandonment, desertion, an exclamation expressive of pain, anger, astonishment, satisfaction, quitting, water, a cipher, meditation, sky, knowledge, the moon, horse, a physician
हन् han	1 To kill, slay, destroy, strike down; 2 To strike, beat; 3 To hurt, injure, afflict, torment; 4 To put down, abandon; -5 To remove, take away, destroy; 6 To conquer, overthrow, defeat, overcome; -7 To hinder, obstruct. -8 To mar, spoil; -9 To raise; -10 To multiply (in math.). -11 To go (rarely used in classical literature in this sense; and when used it is regarded as a fault of composition); -12 (In astr.) To touch, come into contact. -13 To ward off,
हः	1 A form of Śiva. -2 Water. -3 Sky. -4 Blood. -5 A cipher. -6 Meditation. -7 Auspiciousness. -8 Paradise. -9 Heaven. -10 Drying. -11 Fear. -12 Knowledge. -13 The moon. -14 N. of Viṣṇu. -15 War,

	battle. -16 A horse. -17 Pride. -18 Horripilation. -19 A physician. -20 Cause, motive.
हा hā	To go, move; To get, attain, **expressing -** Grief, dejection, pain, Surprise, Anger or reproach
हे he	oh!
हू hū	1 An interjection of calling. -2 Of contempt. -3 Of pride. -4 Of grief
हम् = हं	An exclamation expressive of anger, courtesy, or respect, quitting, The Supreme Spirit; Pleasure, delight; A weapon; The sparkling of a gem; The sound of a lute
हत hata	1 Killed, slain-2 Hurt, struck, injured; 3 Lost, perished; -4 Deprived or bereft of. -5 Disappointed, frustrated;. -6 Impeded, obstructed. -7 Utterly ruined, extinguished, destroyed. -8 Multiplied. -9 Whirled up, raised. -10 Suffering from. -11 Violated (sexually). -12 Miserable, wretched. -13 Defective.
हो ho	1 A vocative particle used in calling to a person or in challenging. -2 Of surprise.
हे he	1 A vocative particle (oh!, ho!); -2 A particle used in challenging. -3 An interjection expressing defiance, envy, ill-will or disapprobation.
हृ hṛ	1 To take, carry, convey, lead, -2 To carry off or away, take or draw to a distance; -3 To take away, rob, plunder, steal; -4 To strip off, deprive of, despoil, take away; -5 To take away, cure, destroy; -6 To attract, captivate, win over, influence, subdue, enchant; -7 To gain, acquire, obtain; -8 To have, possess; -9 To surpass, eclipse; -10 To marry; -11 To divide. -12 To cast, throw (as an arrow). -13 To accept, receive, inherit. -14 To offer
हृद् hṛd	1 The mind, heart; -2 The chest, bosom, breast; -3 The soul. -4 The interior or essence of anything.

I

इह iha	Here (referring to time, place or direction); in this place or case, In this world, In this case; in this book or system, Now, at this time
इव iva	Like, as, As if, as it were, about, almost; somewhat; indeed
इत् it	Going
इत्य itya	To be gone towards or approached;
इत्या itya	Going; way, A litter, palanquin.
इत ita	gone to; Returned, Obtained, Remembered, Attended by
इतम् itam	Course, mode of going, A way, Knowledge.

इ i	To go, go to or towards, come to or near; To arrive at, reach, obtain, attain to, go to or be reduced to a particular state, fall into; To return, To go away, retire; elapse,
इः iḥ	anger; calling; compassion; reproach; wonder; sorrow; distress.
ई ī	1 To go. -2 To shine. -3 To pervade. -4 To desire, wish. -5 To throw. -6 To eat. -7 To beg -8 To become pregnant
ईः īḥ	(1) dejection; (2) pain; (3) sorrow; (4) anger; (5) compassion; (6) perception or consciousness; (7) calling;
ईय īya	Pervading;
इर् ir	To go
इरा irā	1 The earth. -2 Speech. -3 The goddess of speech, Sarasvatī, -4 Water. -5 food; 6 Spirituous liquor. -7 Any drinkable fluid; a draught (especially of milk). -8 Refreshment, comfort;
ईश्	A master, lord, the Supreme Spirit, To rule, be master of, govern, command, To be able, have power; To act like a master, allow, To own, possess, To belong to.
ईश	1 Owning, possessing, sharing, master or lord of; see below. -2 One who is completely master of anything. -3 Capable of 4 Powerful, supreme.
ईशः	1 A lord, master; 2 A husband. -3 A Rudra. -4 The number 11 (derived from the eleven Rudras), 5 siva, 6 The Supreme god
ईशा	1 Supremacy, power, dominion, greatness. 2 Durgā, 3 A woman having supremacy; a rich lady
इन्द्रः indraḥ	The lord of gods; The god of rain; rain; cloud; A lord or ruler; A prince, king; The pupil of the right eye; night; the human or animal soul; a vegetable poison, greatness, the five objects of senses, He sends the lightning, uses the thunderbolt and sends down rain.

J

ज ja	Born from or in, produced or caused by, descended from, growing in, living or being at or in, Prepared from, made of, Belonging to, connected with, peculiar to, Swift, Victorious, conquering
जः	1 A father. -2 Production, birth. -3 Poison. -4 An imp or goblin. -5 A conqueror. -6 Lustre. -7 N. of Viṣṇu. -8 N. of Śiva. -9 Enjoyment. -10 Speed, swiftness. -11 (In prosody) One of the eight syllabic feet
जस् jas	1 To set free, release. . -2 To be exhausted or tired. -3 To go.
जष् jaṣ	To injure, hurt, kill.

ज्या jya — A bow-string; The chord of an arc, The earth, A mother, Overpowering force or strength, Excessive demand, importunity,

जय jaya — conquering, gaining, victory, conquest, verses conducive to victory;

जयः jayaḥ — Conquest, triumph, victory, success, winning, Restraint, curbing, 3 of the sun, Words of victory;

जा jā — A mother, A husband's brother's wife, A race, tribe.

जि ji — 1 To conquer, defeat, overcome, vanquish, subjugate; 2 To surpass, excel; 3 To win (by conquest; in gambling or in a law-suit), acquire by conquest, 4 To curb, restrain, control, conquer (as passions). -5 To be victorious, be supreme or pre-eminent, 6 To convict. -7 To overcome or get the better of, 8 To expect from

ज्यो jyo — 1 To advise, instruct. -2 To observe any religious obligation (such as a vow).

ज्ञ jña — 1 Knowing, familiar with; -2 Wise;

ज्ञः — 1 A wise and learned man. -2 The sentient soul. -3 The planet Mercury. -4 The planet Mars. -5 An epithet of Brahmā;

ज्ञा jñā — 1 To know (in all senses), to learn, become acquainted with; -2 To know, be aware of, be familiar or conversant with; -3 To find out, ascertain, investigate; -4 To comprehend, apprehend, understand, feel, experience; -5 To test, try, know the true character of; -6 To recognise; -7 To regard, consider, know to be; -8 To act, engage in (with gen. of the instrument); 'he engages in sacrifice with clarified butter -9 Ved. To acknowledge, approve, allow. -10 To recognise as one's own, take possession of

जन् jan — 1 To be born or produced -2 To rise, spring up, grow -3 To be, become, happen, take place, occur; -4 To be possible, applicable -5 To be born or destined for anything.

जु ju — To go, or move quickly, to go rapidly.

जॄ — To make short or low; make or grow old; To make low or humiliate;

K

Krt = कृत् — Accomplisher, doer, maker, performer, manufacturer, composer, To cut, cut off, divide, tear as under, cut in pieces, destroy,

कृ kṛ — To hurt, injure, kill, To do, To make; To manufacture, shape, prepare; To build, create; To produce, cause, engender; To form,

	arrange; To write, compose; To perform, be engaged in; To tell, narrate; To carry out, execute, obey; To bring about, accomplish, effect;
कृष् kṛṣ	To plough, make furrows; 1 To draw, drag, pull, drag away, tear; -2 To draw towards oneself, attract; -3 To lead or conduct as an army; -4 To bend (as a bow); -5 To become master of, subdue, vanquish, overpower; -6 To plough, till; -7 To obtain; -8 To take away from, deprive one of -9 To scratch;
कर kara	Who or what does, makes or causes, doing, making; causing, producing, hand; elephant's trunk, duty, tax.
का kā	The earth. -2 The goddess durga
क ka	the soul, the sun, fire, light, air, wealth, time, peacock, the body, sound, a king, happiness, joy, pleasure, water, hair
कम् = कं	1 To love, be enmaoured of, be in love with; -2 To long for, wish, desire; -3 To have intercourse with; -4 To value highly.
कल kala	1 Sweet and indistinct 2 Low, soft, sweet; melodious, pleasing, -3 Making noise, jingling, tinkling.; -4 Weak. -5 Crude; undigested. -6 Vigorous. -7 Full.
कः	1 Brahman, 2 Viṣṇu. -3 Kāmadeva. -4 Fire. -5 Wind or air. -6 Yama. -7 The sun. -8 The soul. -9 A king or prince. -10 Knot or joint. -11 A peacock. -12 The king of birds. -13 A bird. -14 The mind. -15 Body. -16 Time. -17 A cloud. -18 A word, sound. -19 Hair. -20 Light, splendour. -21 Wealth, property.
ख	Heaven, sky or æther; organ of sense; knowledge; pleasure; vacuity; a cypher; a field;
खः	The sun
खम्	1 The sky; -2 Heaven. -3 Organ of sense; -4 A city. -5 A field. -6 A cypher. -7 A dot, an anusvāra. -8 A cavity, an aperture, hollow, hole; -9 An aperture of the human body; (of which there are 9, i. e. the mouth, the two ears, the two eyes, the two nostrils, and the organs of excretion and generation); -10 A wound. -11 Happiness, pleasure. -12 Tale. -13 Action. -14 Knowledge. -15 Brahman. -16 The glottis (in anatomy). -17 The tenth mansion from any given constellation or the sun's entrance into it.
खा	1 A well, fountain. -2 A river. -3 Pārvatī. -4 The earth. -5 Lakṣmi. -6 The speech;
कु ku	To sound. (A prefix implying 'badness', 'deterioration', 'depreciation', 'sin', 'reproach', 'littleness', 'want', 'deficiency',)
क्षय kṣaya	dwelling; abode, seat; tribe, people, decrease; depreciation; decline, loss, destruction;

क्षयः kṣayaḥ	1 A house, residence, abode; -2 Loss, decline, waste, wane, decay, diminution; -3 Destruction, end, termination; -4 Pecuniary loss; 5. Fall (as of prices.) -6 Removal. -7 Universal destruction (प्रलय). -8 Consumption. -9 A disease in general. -10 The negative sign or quantity, minus (in algebra). -11 Family, race. -12 The house of Yama. -13 A part of the elephant's knee -14 Power
क्षम् kṣam	1 To permit, allow, suffer; -2 To pardon, forgive (as an offence); -3 To be patient or quiet, wait; -4 To endure, put up with, suffer; -5 To oppose, resist; -6 To be competent or able (to do anything);
कि ki	To know.
क्षः kṣaḥ = क्ष	1 Destruction. -2 Disappearance, loss. -3 Lightning. -4 A field. -5 A farmer. -6 Viṣṇu in his 4th or Narasiṁha incarnation. -7 A demon
क्षा kṣā	1 The earth. -2 Sleep;
क्षि kṣi	1 To decay or waste. -2 To rule, govern, be master of;
क्षिः kṣiḥ	1 Abode. -2 Going. -3 Destruction. -4 Waste, loss.
क्रम् kram	1 To walk, step, go; 2 To go to, approach 3 To pass or go over, go across, traverse; -4 To leap, jump; 5 To go up, ascend; 6 (a) To cover, occupy, take possession of, fill; (b) To reach up to, pervade, penetrate; 7 To surpass, excel; 8 To undertake, strive after, be able or competent for, show energy for 9 To be developed or increased, to have full scope, be at home 10 To succeed, have effect 11 To be repeated (as a letter or word in the arrangement called -12 To fulfil, accomplish. -13 To have sexual intercourse with; to cover (in copulation);
क्रमः kramaḥ = क्रम	1 A step, pace; -2 A foot; -3 Going, proceeding, course; in course of, gradually; gradually, in course of time; course or turn of fate; -4 Performance, commencement; -5 (a) Regular course, order, series, succession; (b) Traditional order; (c) Order of propriety; -6 Method, manner; -7 Grasp, hold; -8 A position of attack (assumed by an animal before making a spring); -9 Preparation, readiness; 10 An undertaking, enterprize. -11 An act or deed, manner of proceeding; -12 Particular manner of reciting Vedic texts, leaving at each time one word and taking up another; -13 Power, strength;
कुल् kul	1 To accumulate, collect. -2 To be related; behave as a kinsman. -3 To proceed or go uninterruptedly. -4 To count, reckon.
कुलः	The head of a guild or corporation
क्रे kre, ī	Buying, purchase

क्षीरः kṣīraḥ, क्षीरम् kṣīram	1 Milk; -2 The milky juice or sap of trees, exudation; resin; -3 Water;
क्री krī	1 To buy, purchase; 2 To barter, exchange; 3 To win, Buying

L

ल = लः	INDRA. Cutting. technical term for all the tenses and modes; This letter means the Creator.
लं = लम्	to delight in, sport, enjoy sexually
ला lā	To take, receive, obtain, take up; Taking, receiving; Giving.
लप् lap	1 To speak, talk in general. -2 To prate, chatter. -3 To whisper; 4 To wail, lament.
ली	Embracing, adhering or clinging to. Liquifying, melting.
लीः līḥ	1 Adhering, clinging to. -2 Embracing -3 Melting, dissolving.
लिः liḥ = लि	1 Fatigue. -2 Destruction, loss. -3 End. -4 Equality. -5 A bracelet. Weariness
लक्ष् lakṣ	To perceive, apprehend, observe, see ; To notice, observe, see, find, perceive; To mark, denote, characterize, indicate; To define; To indicate secondarily, mean or signify in a secondary sense; To aim at. To consider, regard, think.
लक्षम् lakṣam	One hundred thousand. ; A mark, butt, aim, target; A sign, token, mark; Show, pretence, fraud, disguise; A pearl. -
लक् lak	1 To taste. -2 To obtain.

M

Mas = मस्	To weigh, measure, mete, To change form.
म = मः maḥ	1 Time. -2 Poison. -3 A magical formula. -4 The moon. -5 N. of Brahman; -6 Of Viṣṇu. -7 Of Śiva. -8 Of Yama.; the labial nasal; water;
मम्	Water; Happiness, welfare
मा = मायते	mother, measure, authority, light, knowledge, binding, fettering, death, compare with, build, display, pray, prepare
मां = माम् = अहम्	1 emulation, competition, assertion of superiority; 2 egotism. -3 military vaunting.
मह् mah	1 To honour, respect, hold in great esteem, worship, revere, value greatly; 2 To delight, gladden. -3 To increase, aggrandize. -4 (Ātm.) To delight in; 5 To be honoured.
महि mahi	Greatness, intellect, Greatly, very much, great
Mrta मृत	as if dead, Dead, deceased; As good as dead, useless, inefficacious; Calcined, reduced;

मृध् mṛdh	1 To be moist, or to moisten. -2 Ved. To hurt, kill. -3 To disregard. 1 Battle, fight; -2 An enemy.
masi = मांसि = मषि	powder, grind to powder, bone black, ink
मय maya	Consisting of, made of, mule, injuring, hurting, horse, camel,
मय् = मयते	Move, go
मया	By me, medical treatment,
माय	measuring
मीं = मयांते	Understand, move, go,
मि mi	1 To throw, cast, scatter. -2 To build, erect. -3 To measure. -4 To establish. -5 To observe, perceive. -6 Ved. To fix in the earth
मे = मयते	Barter, exchange
मये	In me
मच् marc	To take, To cleanse, To sound, To go, move, To threaten, menace, To injure, hurt, To endanger, imperil.
मस् mas	To weigh, measure, mete, To change form.
मू mū	bind, fasten, close
मु	Binding, confinement. Eternal beatitude or final emancipation. An epithet of Śiva
मुच् muc	To deceive, cheat; Freeing, liberating, delivering from, Discharging, throwing, sending, emitting, Giving up, leaving
मि mi	1 To throw, cast, scatter. -2 To build, erect. -3 To measure. -4 To establish. -5 To observe, perceive. -6 Ved. To fix in the earth.
मम	My, mine.
मुः muḥ	1 An epithet of Śiva. -2 Bondage, confinement. -3 Final emancipation. -4 A funeral pile. -5 A reddish-brown or tawny colour.
मू mū	The act of binding or tying. To bind, fasten, tie.
मृ mṛ	To die, perish, decease, depart from life,

N

nat = nata = नत् = नत	bent, bowed, curved, inclined, inclining, deep, hanging down, flat, saluting
n /न् / न /	Thin, spare. -2 Vacant, empty. -3 Same, identical. -4 Unwearied. -5 Praised. -6 Undivided, 'not', 'no', 'nor', 'neither',
नो no	No, not; often used like न, If not, otherwise;
ना = न	No, not. Unbroken, identical
नः	1 A pearl. -2 N. of Gaṇeśa. -3 Wealth, prosperity. -4 A band, tie. -5 War. -6 N. of Buddha. -7 A gift.

ni = णि	Lowness, sound of negation, knowledge, the cerebral nasal, a bad man, ornament, a water-house, downward motion motion, backwards
ni = णी	leading, guiding, a leader or guide,
n = ण	(cerebral nasal, knowledge, certainty, ascertainment, ornament, a water house, a bad man, the sound of negation, gift)
णु	To praise, To utter a cry of regret,
णः ṇaḥ	1 Knowledge. -2 Certainty, ascertainment. -3 An ornament. -4 A water or summer-house. -5 A bad man. -6 Śiva. -7 The sound of negation. -8 Gift, giving.
ञः ñaḥ = ञ	1 Singer. -2 Gurgling sound. -3 Bull. -4 N. of Śukra. -5 Perversity. -6 Number 'ten';
ङः ṅaḥ = ङ ṅa	1 An object of sense. -2 Desire, wish. -3 An epithet of Śiva;
nu = नु = नू	(To praise, extol, commend; To roar, cry, To sound, shout, To go, To cause to be drawn into the nose; From this time forward,)
नस्	(to be crooked or fraudulent)
नम् nam = नं = णं	To bow to, make obeisance to, salute; o submit or subject oneself, bow down; To bend, sink; go down; To stoop, be inclined; To be bent or curved; To sound. To bend, make curved; to prevent, ward off; To subdue, make subordinate; To salute with reverence or respect.
नद् nad	To sound, resound, thunder, To speak, shout, cry, roar, To vibrate
नदी nadī	A river, any flowing stream;
नादिः nadiḥ	Praise.
नद्य nadya	Connected with a river
नुद nuda	Pushing, impelling, driving away
नृ nṛ	1 A man, a person whether male or female; 2 Mankind. -3 A piece at chess. -4 The pin of a sun-dial. -5 A masculine word; 6 A leader
नम् nam नमयति	1 To bow to, make obeisance to, salute; 2 To submit or subject oneself, bow down; 3 To bend, sink; go down; 4 To stoop, be inclined. -5 To be bent or curved. -6 To sound. -7 To change a dental to a lingual

O

ओ o	Calling, remembrance, compassion, of brahma, vocative particle

P

pa = प = pam = पं	drinking, guarding, protecting, ruling, air, wind, leaf
पः	1 Air, wind. -2 A leaf. -3 An egg, -4 The act of drinking;

पर para	1 Other, different, another; 2 Distant, removed, remote; 3 Beyond, further, on the other side of; 4 Subsequent, following, next to, future, 5 Higher, superior; 6 Highest, greatest, most distinguished, pre-eminent, chief, best, principal; 7 Having as a following letter or sound, 8 Alien, estranged, stranger. -9 Hostile, inimical, adverse, -10 Exceeding, having a surplus or remainder, left over; 11 Final, last.
pa = पा = pam = पा	To drink, quaff; Protecting, guarding, keeping, guard, preserve, protect
पि pi	To go, move
पी pī	To drink;
पृ pṛ	bring across, deliver from, protect; further, support; surpass
प्र pra	forward/ nourishing/ filling, satisfying, resembling, in front
प्रा	To fill, Matted hair; Nigh. Ratna
प्रु pru	1 To go, move. -2 To jump, spring, To extend, reach as far as.
प्रे pre	1 To go forward. -2 To arrive at, reach. -3 To go out of, depart from; to die, depart life;
प्री prī	kind, delighted, To please, delight, satisfy, gladden; To be pleased, take delight in; To act kindly towards, show kindness towards.
पू pū	1 To make pure, cleanse, purify 2 To refine. -3 To clean from chaff, 4 To expiate, atone for; 5 To discern, discriminate. -6 To think out, devise, invent. -7 To become clear or pure
पु	cleaning, purifying
फु	Expression of disregard or contempt, Imitative sound, implying the bubbling or boiling of water, &c. or of blowing into any liquid. To scream aloud, cry, shriek.; a magical formula,
फ	Increasing, swelling, enlarging, expanding, Obvious, evident.

R

ऋ r	To go, move, to rise, tend towards, calling, censure or abuse, shake, to obtain, gain, acquire, meet with, ‚
रा rā	To give, grant, bestow; bark; bark at, granting, bestowing, gold; Giving; Amorous play
रि ri	To go, move, to separate, to emit, to give, grant, despatch, release, bestow,
रिष् riṣ	1 To injure, hurt, harm; -2 To kill or destroy; -3 To give offence. -4 To perish, be injured -5 To meet with a reverse or misfortune. -6 To fail. An injury, hurt, harm.
रिष riṣa	Injuring, destroying.
रिश् riś	1 To tear, rend. -2 To eat, feed on. -3 To hurt, injure.
री ri = रीयते	To trickle, drip, distil, ooze, flow, going motion

र = r = ra = ram	Acquiring, possessing, giving, effecting, fire, heat, love, desire, speed, gold, brightness, splendour, having acquired, conferring, producing
रम् ram = रं	1 To be pleased or delighted, rejoice, be gratified; -2 To rejoice at, be pleased with, take delight in, be fond of -3 To play, sport, dally, amuse oneself with; -4 To have sexual intercourse with; -6 To remain, stay, pause. -6 To take rest, remain quiet. -7 To gladden, delight. To please, delight, satisfy. To wish to sport
रः raḥ	1 Fire. -2 Heat. -3 Love, desire. -4 Speed. -5 (In prosody) 6 The number 'forty'
रस् ras	To roar, yell, cry out, scream; To sound, make a noise, tinkle, jingle; To resound, reverberate. To sing. To praise.
रु = ru	(roar, howl, yell, cry aloud; croak; hum; resound:)
रे re	doubled
रै rai	To sound; To bark at; Wealth, property, riches; Gold, A sound.

S

Sa = ष =	best, excellent, wise, learned, loss, destruction, loss of knowledge, end, heaven, teacher, the embryo
षः	1 Loss, destruction. -2 End. -3 Rest, remainder. -4 Final emancipation. -5 Loss of knowledge. -6 Heaven. -7 Sleep. -8 A learned man. -9 A teat or nipple. -10 Hair. -11 Delivery
su = षु	child-bearing, parturition, delivery
षू	To bear a child; to produce; To throw, direct. Birth, delivery. To direct, to send,
सु su	1 Well, good, excellent; 2 Beautiful, handsome; 3 Well, perfectly, thoroughly, properly;
सू sū	To bring forth, produce, beget, yield, to bring forth, beget, produce. Bringing forth, producing, yielding, Birth; A mother;
sva = स्व	own, ones own, the human soul
san = सन्	to gain, acquire, obtain as a gift, possess, enjoy, procure, bestow, give, distribute
सत् sat = सती	1 Being, existing, existent; -2 Real, essential, true; -3 Good, virtuous, chaste; -4 Noble, worthy, high; -5 Right, proper. -6 Best, excellent. -7 Venerable, respectable. -8 Wise, learned. -9 Handsome, beautiful. -10 Firm, steady. -m. A good or virtuous man, a sage;
स्म sma	ever, later also certainly, indeed: often, we are
स्मि smi	1 To smile, laugh (gently); 2 To bloom, expand;
sam = सं = सम् =	being confused, not being confused, altering, changing, along, with, together, to be agitated or disturbed, with, together with, along with

सप् sap	1 To honour, worship. -2 To connect. -3 To obey, conform to. -4 To obtain -5 To touch, sip. -6 To do, perform.
Sa = स = s = स्य	inseparable, expressing union, community, similarity, equality, procuring, granting, blessing, wind/ knowledge/ meditation/ procuring
स्व sva	1 One's own, belonging to oneself, often serving as a reflexive pronoun; -2 Innate, natural, inherent, peculiar, inborn; -3 Belonging to one's own caste or tribe;
स्वा	स्वा
स्वः	1 One's own self. -2 A relative, kinsman; 3 The soul. -4 N. of Viṣṇu
स्वम्	1 Wealth, property; -2 (In alg.) The plus or affirmative quantity; 3. The Ego. -4 Nature
सा = सन्	1 N. of Lakṣmī. -2 Of Pārvatī. 1 To love, like. -2 To worship, honour. -3 To acquire, obtain. -4 To receive graciously. -5 To honour with gifts, give, bestow, distribute.
साम् sām	To appease, conciliate, soothe
Saha = सह	Along with, with, accompany, together with,
सो so	To kill, destroy, To finish, complete, bring to an end;
श्रुत sruta	Heard, listened to,Reported, heard of, Learnt, ascertained, understood, Well-known, famous, celebrated, renowned;
श्रा	1 To cook, boil, dress, mature, ripen. -2 To sweat or cause to sweat, heat
शः = श = sah = sa	A cutter, destroyer, A weapon, of siva.
शा	sharpen, whet; excite, make eager, strengthen, promote; communicate, impart; grant, bestow;
शु śu,	To go; Quickly, swiftly.
शू	prevail, be superior or victorious.
Śi शि	1 To whet, sharpen. -2 To attenuate, make thin. -3 To excite. -4 To be attentive. -5 To be sharp.
शिः śiḥ	1 Auspiciousness, good fortune. -2 Composure, calm, tranquillity, peace. -3 An epithet of Śiva
शी śī	1 Sleep, repose. -2 Tranquillity. 1 To lie, lie down, recline, rest; 2 To sleep 3 To rest, repose.
शम् = शं	being tranquil, intense meditation, seeing, looking at, inspecting, displaying, auspiciously, fortunately, happily, - 1 To be calm, quiet or tranquil, be appeased or pacified (as a person); -2 To cease, stop, come to an end-3 To be quelled, be extinguished or quenched; -4 To desist, leave off -5 To put an end to, destroy, - 1 To appease, allay, calm, tranquillize, pacify, soothe; -2 To put

	an end, to stop; -3 To remove, avert; -4 To subdue, tame, defeat, conquer, vanquish; -5 To kill, destroy, slay; -6 To quench, extinguish; -7 To leave off, desist, cease.
श	termination
शो śo	1 To sharpen, whet. -2 To make thin, attenuate
सू sū	To bring forth, produce, beget, yield; Bringing forth, producing, yielding; Birth; A mother;
स्तु stu = ष्टु	1 To praise, laud, eulogize, extol, glorify, celebrate; 2 To celebrate or praise in song, to hymn, worship by hymns. -3 To praise in verses set to music; - praise, laud, extol; utter with praise; chant
सि si	1 To bind, tie, fasten; 2 To ensnare
सस्	To sleep
शत् śat	divide into sections, cleave, sever, cut off or down, pluck; cast down, overthrow ; disperse, destroy: hew in pieces; cut off; knock out ; dispel.
स्रव srava	flow of
स्रावः srāvaḥ	Flow, flowing, oozing, dropping.
स्रवा	streaming or flowing with
स्रवतु	Flow
स्रवन्त	flowing water, river
स्रवः sravaḥ	1 Trickling, oozing, flowing. -2 A drop flow, stream; 3 A fountain, spring. -4 Urine
स्रवन्ती sravantī	1 A stream, river; The region of the spleen.
सोम soma	extracted juice, Soma; Soma plant, Soma sacrifice, moon, moon-god
सोमः somaḥ	1 N. of a plant, the most important ingredient in ancient sacrificial offerings. -2 The juice of the plant; 3 Nectar, beverage of the gods; 4 The moon. 5 A ray of light. -6 Camphor. -7 Water. -8 Air, wind. -9 N. of Kubera. -10 Of Śiva. -11 Of Yama.
सोमा	The soma plant
सोमम्	1 Rice gruel. -2 Sky, heaven
सर्व sarva	All, every; Whole, entire, complete;
सर्वः sarvah	Name of visnu, shiva
सर्वम् sarvam	Water.
स्त्री strī स्त्री	A woman; A female of any animal; A wife; A white ant
सव sava	extraction of Soma; stimulator, commander; instigation, command, order; vivification ; sacrificial rite of consecration, initiation, inauguration; sacrifice.
सवः savaḥ	1 Extraction of Soma juice. -2 An offering, a libation. -3 A sacrifice;. -4 The sun. -5 The moon. -6 Progeny. -7 A generator. -8 The Arka plant.

सवम् = सवं	1 Water. -2 The honey of flowers. -3 Extracting the Soma juice. -4 Making libations. -5 Command, order; -6 Instigation
स्रु sru	1 To flow, stream, trickle, ooze, drop, exude; 2 To pour out, shed, let flow; 3 To go, move. -4 To trickle or slip away, waste away, perish, come to nothing; 5 To spread about, get abroad, transpire (as a secret). -6 To slip, issue out before the right time. -7 To accrue
स्रू srū	A sacrificial ladle; A spring or fountain.
सृ sṛ	1 To go, move, proceed; -2 To go towards, approach; -3 To rush upon, assail; -4 To run, go fast, slip away from; -5 To blow (as wind); -6 To flow. -7 To cross, traverse.
श्रि śri	1 To go to, approach, resort to, have recourse to, approach for protection; -2 To go or attain to, reach, undergo, assume (as a state); -3 To cling to, lean or rest on, depend on; -4 To dwell in, inhabit. -5 To honour, serve, worship. -6 To use, empoly. -7 To devote oneself to, be attached to. -8 To assist, help.
श्री śrī	1 To cook, dress, boil, prepare. -2 To diffuse light; 1 Wealth, riches, affluence, prosperity, plenty; -2 Royalty, majesty, royal wealth; -3 Dignity, high position, state; 'the marks or insignia of greatness or dignity'; -4 Beauty, grace, splendour, lustre; -5 Colour, aspect; -6 The goddess of wealth, Lakṣmī, the wife of Viṣṇu; -7 Any virtue or excellence. -8 Decoration. -9 Intellect, understanding. -10 Superhuman power. -11 The three objects of human existence taken collectively. -12 The Sarala tree. -13 The Bilva tree. -14 Cloves. -15 A lotus. -16 The twelfth digit of the moon. -17 N. of Sarasvatī, (the goddess of speech). -18 Speech. -19 Fame, glory. -20 The three Vedas
स्थ stha	1 Standing, staying, abiding, being, existing ; -2 Immovable
स्थः	A place, spot.
श्र = श्रम्	To exert oneself, take pains, toil, labour.
श्रु	To hear: To go, to move, especially as a fluid, to drop, to ooze, to flow. To obey
श्रे	To sweat, perspire, To cook, boil, To melt, to liquefy.

T

ti = ति = इति	splitting, in this manner, thus, To become quiet or tranquil, be calm.
तिं = तिम्	To make wet or damp, moisten. To become wet. - To become quiet or tranquil, be calm.
तीम् tīm तीं	To be wet or moist.

ta = tam = त = तं	nectar, jewel, the breast, the womb, virtue, the hip, the thief, a wicked man
तः taḥ	1 A tail. -2 The tail of a jackal. -3 The breast. -4 The womb. -5 The hip or flank. -6 A warrior. -7 A thief. -8 A wicked man. -9 An outcaste, a barbarian. -10 A Buddha. -11 A jewel. -12 Nectar. -13 (In prosody) One of the eight syllabic feet
Tva त्व त्वं त्वम्	You, your, partly, several, other, different, one, this, that
तु tu	going, moving, increasing, hurting, injuring, certainly, be strong, to have authority, and, or, still,
tam = तां	a particular, aboard the boat, all of them, all those, for that, from her, for that, lakshmi, material ambition, the cow, that consciousness, that destination
Te ते	all of them, all of you
ता	Lakshmi, a mark, sign, token, a good sign, good fortune, prosperity, success, happiness, wealth, riches, beauty, loveliness, grace, charm, splendour, lustre
तनु tanu	Thin, lean, emaciated; Delicate, slender, slim, weak,
To तो	nectar
तन् tan	To stretch, extend, lengthen, lengthen out; to spread, shed, diffuse; To cover, fill; To cause, produce, form, give, grant, bestow; To perform, do, accomplish, To compose, write, Continuation, diffusion, Offspring, posterity.
तद् tad	That referring to something not present; He, she, it; that, the same, identical
ट ṭa = टः ṭaḥ	A sound like the twang of a bow-string, A dwarf, A quarter, a fourth part
टा	The earth, An oath
टम्	A hollowed cocoanut.
ठः ṭhaḥ = ठ ṭha	An imitative sound, as of a metallic jar rolling down steps; A loud noise, The disc of the sun or moon, a circle, globe, a cypher, A place resorted to or held sacred by all, An object of sense, An idol, deity
तेन tena	thus; therefore, then
तम् tam	To choke, be suffocated, To be exhausted or fatigued; To be distressed (in body or mind), be uneasy or pained, pine, waste away; To stop, become immovable; To wish, desire, To suffocate, choke
थः thaḥ	1 A mountain. -2 A protector. -3 A sign of danger. -4 A kind of disease. -5 Eating.
थ tha	a mountain, a protector, preservation, fear, an auspicious prayer, eating
थम्	1 Protection, preservation. -2 Terror, fear. -3 Auspiciousness.

तीर् tīr — 1 To get through, cross over. -2 To finish, accomplish, settle, adjust.

तस् tas — 1 To fade away, become exhausted. -2 To throw down. -3 To wane, decay, perish. -4 To reject, cast

त्रि tri — Three,

त्र = त्रं — Three

त्रा — To preserve; To protect

तप् tap — 1 (Intransitively (without reason) used) (a) To shine, blaze (as fire or sun); (b) To be hot or warm, give out heat. (c) To suffer pain; (d) To mortify the body, undergo penance
2 (Transitively (with reason)used) (a) To make hot, heat, warm; (b) To inflame, burn, consume by heat; (c) To hurt, injure, damage, spoil; (d) To pain, distress. (e) mortify the body, undergo penance

तप tapa — 1 Burning, warming, consuming by heat. -2 Causing pain or trouble, distressing.

तपः — 1 Heat, fire, warmth. -2 The sun; 3 The hot season; -4 Penance, religious austerities.

तृ — cross over, get through, overcome, subdue, escape;
float, swim, rush on; be saved, survive;

तृष् tṛṣ — 1 To be thirsty; -2 To wish, wish excessively, be eager or greedy. 1 Thirst; -2 Strong desire, eagerness. -3 Desire personified as the daughter of Kāma.

U

u = उ = — assent, calling command, as partly, To sound, make a noise, To roar, bellow ; To ask, demand

उप upa — towards, near to, by the side of, with, under, down,

उपे upe — 1 To approach, come near, arrive at, reach (a place, person &c.); 2 To go to (a master), become a pupil; 3 To have intercourse with (a woman), cohabit; 4 To under go, perform, undertake, practise; 5 To go to or pass into any state; 6 To obtain, attain to; 7 To incur, be present at. -8 To fall to one's lot or share, befall; 9 To consider as, admit, acknowledge.

उत uta — Woven, sewn,

उम् um — An interjection of (1) anger; (2) interrogation; (3) promise or assent; (4) cordiality or pacification

ऊः ūḥ — 1 N. of Śiva. -2 The moon. -3 A protector; calling of compassion or protection

ऊ — helping, protecting, weaving, sewing. The moon; and, also, yet, now, soon, again;

V

Va = वा = वां — to blow, to go, to move, desired; wish to gain, invoke, invite; and, as well as, also; going, blow upon, transport

व va — Powerful, strong

Vah = वः = — air, wind, the arm, varuna, water, reverence, conciliation, the esculent root of the water-lily, , Addressing, Auspiciousness, Residence, dwelling.

वम् vam = वं — of Varuṇa 1 To vomit, spit out, eject from the mouth; 2 To send forth or out, pour out, give out, give off, give forth, emit, 3 To throw out or down; 4 To reject;

वर् var — To ask for, choose, seek to get;

Vo वो — Blowing, going, moving, desiring, transporting

वृ vṛ — cover, conceal, envelope; encompass, surround; close (door); restrain, check, ward off; obstruct (path):

वस् vas — To dwell, inhabit, live, stay, abide, reside, To be, exist, be found in, To spend, pass

वसा vasā — The marrow of the felsh, fat, marrow; Any oily or fatty exudation

वसु vasu — Sweet, wealthy, rich, good

वसुन् — Wealth, riches; A jewel, gem, gold, water, a thing, substance, a kind of salt, a medicinal root, the ghee

Vasus वसुस् — the Vasus are eight in number 1 आप, (water) 2 ध्रुव, (Fixed, firm, immovable,) 3 सोम,(nectar) 4 धर (Holding, carrying, bearing, wearing, containing, possessing, endowed with, preserving, observing,) or धव, (Shaking, trembling) 5 अनिल,(wind) 6 अनल, (Fire, Agni or the god of fire, Digestive power, gastric juice; Wind, Bile.) प्रत्यूष (morning sun) प्रभास (lusture)

वि vi — separation, disjunction, negation, intensity, greatness;

विषा viṣā — 1 Ordure, feces. -2 Intellect, understanding. -3 A tree

वी vī — 1 To go, move. -2 To approach. -3 To pervade. -4 To bring, convey. -5 To throw, cast. -6 To eat, consume. -7 To obtain. -8 To conceive, bring forth. -9 To be born or produced. -10 To shine, be beautiful. -11 To desire, wish. -12 To shine. 1 To go away, depart; 2 To undergo a change; 3 To spend. -4 To be diffused, to spread. -5 To vanish, disappear. -6 To cross over, traverse

विः viḥ — 1 A bird; 2 A horse. -3 A goer. -4 A rein. -5 An epithet of the Soma. -6 A sacrifice

विष् viṣ — 1 To surround. -2 To spread through, extend, pervade. -3 To embrace. -4 To accomplish, effect, perform. -5 To eat. -6 To go to, go against, encounter;

विद् vid
विद vida — To know, understand, learn, find out, ascertain, discover, Knowing, conversant with; understanding, familiar with,

	knowledge, finding, winning, gaining, procuring, possessing, accomplish
विध् vidh	1 To pierce, cut. -2 To honour, worship. -3 To rule, govern, administer
विधः vidhaḥ	1 Kind, sort; 2 Mode, manner, form. -3 Fold 4 The food of elephants. -5 Prosperity. -6 Penetration.
विड् vid	To cry out loudly, To curse, rail at, revile,
विडः vidah	A fragment, bit.
विदि vidi	previously known.
वे ve	To weave; To braid, plait, To sew, To cover, overspread, To make, compose, string together.
वेन् = वेण्	1 To go, move. -2 To know, recognize, perceive. -3 To reflect, consider. -4 To take. -5 To play on an instrument. -6 To see. -7 To praise, worship.
वै vai	1 To dry, be dried. -2 To be languid or weary, be exhausted. 'indeed', 'truly', 'certainly', 'verily', 'just'
वन् van = वनति = vanó, vanu	1 To honour, worship. -2 To aid. -3 To sound. -4 To be occupied or engaged, like, love; wish, desire; gain, procure; conquer, win; possess; prepare
वन vana	tree ; forest ; thicket of reed, cluster, group of lotuses, quantity ; wood ; wooden, feeder for Soma ; trough of the sky, cloud ; water ; abode
वत् vat	'possession'; apprehend, understand; likeness or resemblance
वत vata	1 Uttered, sounded. -2 Killed, hurt. -3 Asked, begged.
विश् viś	1 To enter, go or enter into; 'fell a-thinking'. -2 To go or come to, come into the possession of, fall to the share of; -3 To sit or settle down upon. -4 To penetrate, pervade. -5 To enter upon, undertake. -6 (In astr.) To come into conjunction with. -7 To appear on the stage. -8 To flow into (as a river or army); -9 To befall (a death). -10 To belong to, exist for. -11 To mind, attend to (any business); 12. To cause to enter - To wish to enter.
Visva = विश्व = विश्-व	All, whole, entire, universal; Every, every one, All-pervading, omnipresent,)
विश्वा	1 The earth. -2 Asparagus Racemosus (Mar. शतावरी). -3 Dry ginger. -4 The plant
विश्वम् = विश्वं	1 The universe, the (whole) world, 2 Dry ginger. -3 N. of Viṣṇu
विश्वः	1 The soul; the intellectual faculty. -2 A citizen
वहः vahaḥ	1 Bearing, carrying, supporting &c. -2 The shoulder of an ox. -3 A vehicle or conveyance in general. -4 Particularly, a horse; 5 Air,

	wind. -6 A way, road. -7 A male river (नद). -8 A measure of four Droṇas. -9 A current, stream. -10 The breathing of a cow.
वचः vacaḥ	1 A parrot. -2 The sun
वहा vahaa	a river, stream
वह् vah	To carry, lead, bear, convey, transport, to bear along, cause to move onward, waft, propel; To fetch, bring; To bear, support, hold up, sustain, To carry off; take away; To marry; To have, possess, bear; To assume, exhibit, show; To look to, attend to, take care of; To suffer, feel, experience; To be borne or carried on, move or walk on; To flow (as rivers); To blow (as wind); To breathe.
वेदस् vedas	Acquisition, gain, wealth;
वेदः vedaḥ	1 Knowledge. -2 Sacred knowledge, holy learning, the scripture of the Hindus, 3 A bundle of Kuśa grass; name of Viṣṇu. -5 A part of a sacrifice (यज्ञांग). -6 Exposition, comment, gloss. -7 A metre. -8 Acquisition, gain, wealth. -9 N. of the number 'four'. -10 The ritual; Karma-kāṇḍa; 11 Smṛiti literature;
वेदनम् vedanam, वेदना vedanā	1 Knowledge, perception. -2 Feeling, sensation; 3 Pain, torment, agony, anguish; 4 Acquisition, wealth, property. -5 Marriage; 6 Presenting, giving. -7 The marriage of a Śūdra woman with a man of a higher caste
वेधनम् vedhanam	1 The act of piercing, perforating. -2 Penetration. -3 Excavation. -4 Pricking, wounding. -5 Depth (of an excavation).
वेदिन् vedin	Knowing; Marrying; 1 A knower. -2 A teacher. -3 A learned Brāhmaṇa. -4 An epithet of Brahman
वेद्य vedya	1 To be known. -2 To be taught or explained. -3 To be married
वेदिः vediḥ	A learned man, sage; Paṇḍita.
वेदी vedi	1 An altar, especially one prepared for a sacrifice; 2 An altar of a particular shape, the middle points of which come very close to each other; 3 A quadrangular spot in the court-yard of a temple or palace; 4 A seal-ring. -5 Name of Sarasvatī. -6 A tract or region
वेधः vedhaḥ	1 Penetrating, piercing, perforation. -2 Wounding, a wound. -3 A hole, an excavation. -4 The depth (of an excavation). -5 A particular measure of time. -6 The ninth part of Paridhi; 7 Fixing the position of the sun, planets or the stars. -8 Disturbance.
वश् vaś = वष्टि, उशित	1 To wish, desire, long for; 2 To favour. -3 To shine; 4 To aver, maintain, declare for;
वशः = वशं = वशम्	1 Wish, desire, 2 Power, influence, control, mastership, authority, subjection, submission; 3 Being tamed. -4 Birth; The residence of harlots (prostitutes).

वशा vaśā — 1 A woman. -2 A wife. -3 A daughter. -4 A husband's sister. -5 A cow. -6 A barren woman; 7 A barren cow. -8 A female elephant; 9 A harlot;

वश vaśa — 1 Subject to, influenced by, under the influence or control of, 2 Obedient, submissive, compliant. -3 Humbled, tamed. -4 Charmed, fascinated. -5 Subdued by charms.

Y

Yam = यां	To go, move, walk, proceed, going, restraining, religious meditation, attaining, advance, march, - against the enemy; travel; set out, go away, withdraw, depart; keep aloof; flee, escape.
Yatha = यथा	in the manner mentioned; namely, as follows; as for example, for instance; than, for instance, in which manner, in order that, as soon as, properly, correctly
Yasta = यस्त	entrusted, deposited
Ya य	wind, joining, restraining, fame, barley, light, abandoning, goer mover
यः yaḥ	1 One who goes or moves, a goer, mover. -2 A carriage. -3 Wind, air. -4 Union. -5 Fame. -6 Barley. -7 Restraint. -8 Light. -9 Abandoning.
ya या	To go, move, walk, proceed, going, restraining, religious meditation, attaining, advance, march, - against the enemy; travel; set out, go away, withdraw, depart; keep aloof; flee, escape
यत्त yatta	1 Exerting, watching. -2 Taking pains or care. -3 Prepared, ready; -4 Resolved. -5 Cared for, attended to;
Yo यो	Moving
Yas = यस् , यसति, यस्यति, यस्त	striving, endeavouring, labouring, to strive after, To strive, endeavour, labour,
Ye ये	in which direction, in which manner, on which account, wind
यत् = yat	To attempt, endeavour, strive, try, To strive after, be eager or anxious for, long for; Going, moving; dispose in order, march in step, be in line, seek to be united with, strive to reach, strive after, endeavour to, devote oneself to, be anxious for
यद् yad	'who', 'which' or 'what', that
यु yu	1 To join, unite. -2 To mix, combine. 1 To bind, fasten. -2 To join, unite. -3 To mix, combine -4 Ved. To give, grant. -5 To acquire. -6 To worship, respect.
यू yū = यूषः	The Indian mulberry tree, soup, broth, pease-soup
यज्ञ yajña	worship (in prayer or praise); sacrificial rite, sacrifice
यज्ञः yajñaḥ	1 A sacrifice, sacrificial rite; any offering or oblation; 2 An act of worship, any pious or devotional act. (Every householder, but

particularly a Brāhmaṇa, has to perform five such devotional acts every day; their names are :-- भूतयज्ञ, मनुष्ययज्ञ, पितृयज्ञ, देवयज्ञ, and ब्रह्मयज्ञ, which are collectively called the five 'great sacrifices'; see महायज्ञ, and the five words separately.) 3 N. of Agni. -4 Of Viṣṇu;

भूतयज्ञ = offering of food to all created beings

मनुष्ययज्ञ = This sacrifice is intended to honor fellow human beings and to enforce societal responsibilities.

पितृयज्ञ = This sacrifice is intended to honor the ancestors and to enforce parental responsibilities.

देवयज्ञ = This sacrifice is intended to honor the gods, who represent the cosmic forces maintaining the harmony of the universe.

ब्रह्मयज्ञ = The daily teaching of Vedas by a householder is called Brahmayajña-adhyāpanaṃ brahmayajñah. Through this sacrifice, the ṛṣis are worshipped. It seems that a householder should study some sacred books to acquire knowledge thoroughly. It helps him to understand hi s position in the society as well as his duties in a broader way.

महायज्ञ = the five daily sacrifices enjoined to be performed by a Brāhmaṇa;

यम् yam = यं — 1 To check, curb, restrain, control, subdue, stop, suppress; 2 To offer, give, bestow. -3 Ved. To support, sustain. -4 To raise, lift up. -5 To extend, stretch. -6 To go. -7 To exhibit, show

यम yama — 1 Twin, twinborn. -2 Coupled.

यमः — 1 Restraining, controlling, curbing; -2 Control, restraint. -3 Self control. -4 Any great moral or religious duty or observance -5 The first of the eight aṅgas. or means of attaining Yoga; -6 The god of death, death personified, regarded as a son of the sun; he presides over the पितृs and rules the spirits of the dead; -7 A twin; -8 One of a pair or couple, a fellow. -9 N. of Saturn. -10 A crow. -11 A symbolical expression for the number 'two'. -12 Ved. A rein, bridle; -13 Ved. A driver, charioteer; 14 N. of a deity who chastises beings for their misdeeds;